

**DESAIN AKTIVITAS PEMBELAJARAN KOKURIKULER BERBASIS  
*PHYSICAL LITERACY* UNTUK MENINGKATKAN KESEGERAN  
JASMANI PESERTA DIDIK USIA 13-15 TAHUN**

**TESIS**



**Oleh**

**Cahyo Harjono**

**NIM 21633251054**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
guna mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2023**

## ABSTRAK

**Cahyo Harjono:** Desain Aktivitas Pembelajaran Kokurikuler Berbasis *Physical literacy* Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani Peserta Didik Usia 13-15 Tahun. **Tesis. Yogyakarta: Program Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.**

Penelitian ini bertujuan menghasilkan konstruksi desain aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada peserta didik usia 13-15 tahun, menghasilkan desain aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* yang layak digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada peserta didik usia 13-15 tahun, dan menguji keefektifan desain aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada peserta didik usia 13-15 tahun.

Pengembangan produk menggunakan model pengembangan ADDIE yang dikembangkan oleh Robert Maribe Brach yang terdiri dari lima tahapan yaitu: *analysis, design, develop, implement, dan evaluation*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan tes. Instrumen pengumpulan data yaitu pedoman wawancara guru dan siswa, kuesioner studi pendahuluan guru dan siswa, kuesioner validasi ahli, kuesioner uji kelayakan untuk respon guru dan siswa, instrumen uji keefektifan adalah tes kesegaran jasmani indonesia. Validasi melibatkan tiga ahli yaitu, satu ahli materi, satu ahli bahasa, dan satu ahli media. Subjek penelitian melibatkan 64 siswa pada kelompok kecil dan uji coba kelompok besar sebanyak 128 siswa dan guru sebanyak delapan orang untuk menguji kelayakan produk. Uji efektifitas melibatkan 32 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menghasilkan sebuah menghasilkan konstruksi desain aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada peserta didik usia 13-15 tahun . Desain aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada peserta didik usia 13-15 tahun sangat layak menurut para ahli media, ahli bahasa, ahli materi, guru, dan siswa. Desain aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada peserta didik usia 13-15 tahun efektif dalam meningkatkan kesegaran jasmani pada peserta didik usia 13-15 tahun berdasarkan hasil uji-t dengan taraf signifikansi 0,05.

**Kata Kunci:** kokurikuler, desain aktivitas fisik, *physical literacy*, kesegaran jasmani,

## ABSTRACT

**Cahyo Harjono:** Design of *Physical literacy*-Based Co-curricular Learning Activities to Improve the Physical Fitness of Students Age 13-15 Years. **Thesis. Yogyakarta: Postgraduate Program, Yogyakarta State University, 2023.**

This study aims to produce a construction of *physical literacy*-based co-curricular learning activity designs to improve physical fitness in students aged 13-15 years, to produce *physical literacy*-based co-curricular learning activity designs that are appropriate for use to improve physical fitness in students aged 13-15 years, and testing the effectiveness of the design of *physical literacy*-based co-curricular learning activities to improve physical fitness in students aged 13-15 years.

Product development uses the ADDIE development model developed by Robert Maribe Brach which consists of five stages: analysis, design, develop, implement, and evaluation. Data collection was carried out by interviews, observations, and tests. The data collection instruments were teacher and student interview guidelines, teacher and student preliminary study questionnaires, expert validation questionnaires, due diligence questionnaires for teacher and student responses, the effectiveness test instrument was the Indonesian physical fitness test. The validation involved three experts namely, one material expert, one language expert, and one media expert. The research subjects involved 64 students in small groups and large group trials of 128 students and eight teachers to test the feasibility of the product. The effectiveness test involved 32 students. The data analysis technique used is the t-test.

The results of this study indicate that producing a design construction of co-curricular learning activities based on *physical literacy* to improve physical fitness in students aged 13-15 years. The design of co-curricular learning activities based on *physical literacy* to improve physical fitness in students aged 13-15 years is very feasible according to media experts, linguists, material experts, teachers and students. The design of co-curricular learning activities based on *physical literacy* to improve physical fitness in students aged 13-15 years is effective in increasing physical fitness in students aged 13-15 years based on the results of the t-test with a significance level of 0.05.

**Keyword:** co-curricular, physical activity design, *physical literacy*, physical fitness,

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Cahyo Harjono

Nomor Mahasiswa : 21633251054

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Yogyakarta, 10 Juli 2023  
Yang membuat pernyataan



Cahyo Harjono  
NIM 21633251054

**LEMBAR PENGESAHAN**

**DESAIN AKTIVITAS PEMBELAJARAN KOKURIKULER BERBASIS  
PHYSICAL LITERACY UNTUK MENINGKATKAN KESEGERAN  
JASMANI PESERTA DIDIK USIA 13-15 TAHUN**

**Cahyo Harjono  
21633251054**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis Program Studi Magister  
Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal 18 Juli 2023

**TIM PENGUJI**

**Dr. Ngatman, M.Pd**  
(Ketua Penguji)



25/07/2023

**Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd.**  
(Sekertaris/Penguji)



25/07/2023

**Prof. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes**  
(Penguji I)



25/07/2023

**Dr. Yudanto, M.Pd**  
(Penguji II/Pembimbing)



25/07/2023

Yogyakarta, 25 Juli 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP.19640707 198812 1 001†

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karyaku ini untuk:

1. Kedua orang tua ku Bapak Wahudi dan Ibu Hartiyem yang selalu memberikan dukungan selalu memotivasi putranya dengan sabar dan selalu memberikan doa restu.
2. Ari Sandra Prasetyana Dan Selina Wulandari yang selalu memberikan dukungan dan juga doa.
3. Keluarga besar kelas S2 Penjas Intake Semester Genap 2021 yang selalu memberikan dukungan.
4. Sahabat dan teman-teman yang menemani perjuangan selama ini.

## KATA PENGANTAR

### *Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Segala syukur dan puji hanya bagi Allah Swt, karena Anugerah dan Kasih-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul “Desain Aktivitas Pembelajaran Kokurikuler Berbasis *Physical literacy* Untuk Meningkatkan kesegaran Jasmani Peserta Didik Usia 13-15 Tahun” dengan baik.

Tesis ini dapat terselesaikan atas bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, AIFO, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, beserta staf yang telah banyak membantu dan memfasilitasi penulis dalam penyelesaian tesis ini.
2. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan layanan fasilitas selama penulis belajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.
3. Dr. Ngatman, M.Pd. selaku Koorprodi Magister Pendidikan Jasmani serta dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan bekal ilmu.
4. Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd selaku dosen pembimbing tesis yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun tesis.

5. Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd., Dr. Ermawan Susanto, M.Pd., Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd yang telah memberikan masukan dan saran terhadap produk desain aktivitas pembelajaran sehingga menghasilkan produk yang layak serta dapat digunakan dalam penelitian.
6. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Tesis ini.
7. Kepala Sekolah, guru dan siswa di MTs Negeri 7 Klaten dan MTs Negeri 3 Klaten yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tesis ini.
8. Orang tua tercinta yaitu Bapak Wahudi dan Ibu Hartiyem yang telah banyak memberikan dukungan secara penuh baik doa, motivasi, dukungan dan penyemangat yang tiada batasnya selama penulis menjalani perkuliahan.
9. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Intake Angkatan 2021 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi kepada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.
10. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tesis ini.

Semoga semua pihak yang telah membantu mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan tesis ini, bahkan masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa

datang. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Amin.

Yogyakarta, 10 Juli 2023  
Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Cahyo Harjono' with a stylized flourish at the end.

Cahyo Harjono  
NIM 21633251054

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan.....	10
G. Manfaat Penelitian.....	12
H. Asumsi Pengembangan.....	13
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>15</b>
A. Kajian Teori.....	15
1. kesegaran Jasmani.....	15
a. Pengertian kesegaran Jasmani.....	15
b. Komponen kesegaran Jasmani.....	16
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi kesegaran Jasmani .....	19
d. Tes kesegaran Jasmani Indonesia.....	21
e. Upaya Peningkatan kesegaran Jasmani.....	24
2. <i>Physical literacy</i> .....	26
a. Pengertian dan Konsep <i>Physical literacy</i> .....	26

b. Prinsip <i>Physical literacy</i> .....	31
3. Aktivitas Pembelajaran Kokulikuler.....	33
a. Pengertian Pembelajaran Kokulikuler.....	33
b. Tujuan Kegiatan Kokulikuler .....	35
c. Asas Pelaksanaan Kegiatan Kokulikuler.....	36
d. Bentuk Pelaksanaan Kegiatan Kokulikuler.....	37
4. Peserta Didik.....	30
a. Pengertian Peserta Didik.....	38
b. Karakteristik Peserta Didik SMP (Usia 13-15 tahun).....	39
B. Penelitian yang Relevan.....	40
C. Kerangka Pemikiran.....	42
D. Pertanyaan Penelitian.....	44
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>45</b>
A. Model Pengembangan.....	46
B. Prosedur Pengembangan.....	46
1. Analisis ( <i>Analyze</i> ).....	46
2. Perancangan ( <i>Design</i> ).....	47
3. Pengembangan ( <i>Develop</i> ).....	48
4. Implementasi ( <i>Implementation</i> ).....	49
5. Evaluasi ( <i>Evaluation</i> ).....	49
C. Desain Uji Coba Produk.....	50
D. Desain Uji Coba .....	51
E. Subjek Uji Coba.....	52
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	52
G. Teknik Analisis Data.....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN.....</b>	<b>64</b>
A. Hasil Pengembangan Produk Awal.....	64
B. Revisi Produk.....	88
C. Kajian Produk Akhir.....	90
D. Pembahasan.....	95
E. Keterbatasan Penelitian.....	97

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.</b> .....	<b>98</b>
A. Kesimpulan .....	98
B. Saran Pemanfaatan Produk.....	99
C. Diseminasi.....	99
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>101</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penilaian TKJI 13-15 Tahun Putra.....	23
Tabel 2	Penilaian TKJI 13-15 Tahun Putri.....	23
Tabel 3	Klasifikasi kesegaran Jasmani .....	24
Tabel 4	Instrumen Pengumpulan Data .....	54
Tabel 5	Nilai TKJI Untuk Putra Usia 13-15 Tahun .....	54
Tabel 6	Nilai TKJI Untuk Putra Usia 13-15 Tahun .....	54
Tabel 7	Aspek Kualitas Materi Pembelajaran dari Ahli Materi.....	55
Tabel 8	Aspek Isi Materi Pembelajaran dari Ahli Materi.....	56
Tabel 9	Aspek Tampilan dari Ahli Media.....	56
Tabel 10	Aspek Tampilan dari Ahli Bahasa.....	57
Tabel 11	Penilaian Aspek Tampilan untuk Guru dan Siswa .....	57
Tabel 12	Penilaian Aspek Isi untuk Guru dan Siswa.....	58
Tabel 13	Penilaian Aspek Pembelajaran untuk Guru dan Siswa.....	58
Tabel 14	Instrumen Pengumpulan Data .....	58
Tabel 15	Nilai TKJI Untuk Putra Usia 13-15 tahun .....	59
Tabel 16	Nilai TKJI Untuk Putri Usia 13-15 tahun .....	59
Tabel 17	Kualifikasi Nilai.....	61
Tabel 18	Kategori standar gain.....	62
Tabel 19	Hasil Validasi Ahli Materi.....	73
Tabel 20	Hasil Penilaian Ahli Media .....	76
Tabel 21	Hasil Penilaian Ahli Bahasa .....	77
Tabel 22	Hasil Respon Guru pada Uji Kelompok Kecil .....	79
Tabel 23	Hasil Respon Siswa pada Uji Kelompok Kecil .....	80
Tabel 24	Hasil Respon Guru pada Uji Kelompok Besar.....	82
Tabel 25	Hasil Respon Siswa pada Uji Kelompok Besar.....	83
Tabel 26	Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	86
Tabel 27	Uji Normalitas.....	86
Tabel 28	Hasil Uji <i>Homogenitas Of Variances</i> .....	87
Tabel 29	Hasil Uji-t Berpasangan Tes kesegaran Jasmani .....	88
Tabel 30	Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .....	97

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Domain <i>Physical literacy</i> dalam CAPL.....	29
Gambar 2	Alur Berfikir Penelitian .....	43
Gambar 3	Tahapan model ADDIE .....	46
Gambar 4	Tahapan Penelitian.....	50
Gambar 5	Desain Uji Coba.....	52
Gambar 6	Aspek Kebutuhan Guru.....	67
Gambar 7	Aspek Kebutuhan Siswa.....	68
Gambar 8	Desain Cover.....	72
Gambar 9	Pembuatan Isi Buku.....	72
Gambar 10	Proses Publish dan Cetak.....	73
Gambar 11	Sebelum Revisi.....	88
Gambar 12	Setelah Revisi.....	88
Gambar 13	Sebelum Revisi.....	89
Gambar 14	Setelah Revisi.....	89
Gambar 15	Sebelum Revisi.....	90
Gambar 16	Setelah Revisi.....	90
Gambar 17	Diagram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	98

## LAMPIRAN

Lampiran 1a	Desain Aktivitas Pembelajaran Kokulikuler.....	105
Lampiran 2a	Hasil Wawancara Guru.....	139
Lampiran 2b	Hasil Wawancara Siswa.....	141
Lampiran 2c	Analisis Angket Kebutuhan Guru.....	143
Lampiran 2d	Angket Analisis Kebutuhan Siswa.....	145
Lampiran 2e	Surat Keterangan Validasi.....	147
Lampiran 2f	Surat Keterangan Validasi.....	150
Lampiran 2g	Surat Keterangan Validasi.....	153
Lampiran 3a	Angket Respon Guru.....	156
Lampiran 3b	Angket Respon Siswa.....	159
Lampiran 4a	Hasil Wawancara Guru.....	162
Lampiran 4b	Hasil Wawancara Guru.....	164
Lampiran 4c	Hasil Wawancara Siswa.....	166
Lampiran 5a	Hasil Angket Kebutuhan Guru.....	170
Lampiran 5b	Hasil Angket Kebutuhan Siswa.....	171
Lampiran 5c	Analisis Hasil Angket Respon Guru Uji Kelompok Kecil.....	175
Lampiran 5d	Analisis Hasil Angket Respon Siswa Uji Kelompok Kecil.....	177
Lampiran 5e	Analisis Hasil Angket Respon Guru Uji Kelompok Besar.....	180
Lampiran 5f	Analisis Hasil Angket Respon Siswa Uji Kelompok Kecil.....	182

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Konsep *physical literacy* telah banyak digunakan di negara-negara maju sebagai tujuan dalam pendidikan (Durden-Myers et al., 2018). *Physical literacy* merupakan konsep yang membangkitkan keinginan kuat untuk mengatasi masalah ketidakaktifan fisik (Market, 2016). Intisari *physical literacy* adalah pendekatan holistik yang terintegrasi antara pikiran dan tubuh sehingga aktivitas jasmani dapat terbentuk. Individu yang memiliki *physical literacy* yang baik diharapkan memiliki pengetahuan kognitif, kompeten secara fisik, dan termotivasi secara mental dalam kehidupan yang aktif secara fisik seumur hidup (Sun, 2015). Istilah *Physical literacy* juga sering diartikan sebagai orang yang melek fisik, yaitu seseorang yang cerdas atau terpelajar dalam hal-hal yang berkaitan dengan tubuhnya. Individu yang melek fisik akan mampu melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya yang sebagian besar membutuhkan PA tersebut dengan percaya diri, kompeten, efektif, dan efisien serta optimal (Widodo, 2018). *Physical literacy* digambarkan sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, menafsirkan, membuat, merespons secara efektif, dan berkomunikasi menggunakan dimensi kebutuhan manusia dalam berbagai situasi dan konteks (Pramono, 2017). *Physical literacy* merupakan landasan bagi individu yang digunakan dalam berbagai aktivitas kehidupan serta upaya pencapaian kinerja. Individu yang melek huruf atau melek fisik akan bergerak dengan percaya diri dan kompeten di antara spektrum kondisi dan peluang yang luas untuk aktivitas jasmani, termasuk aktivitas di berbagai

bidang gerak, termasuk tanah, air, udara. *Physical literacy* harus dipilih, direncanakan dan pada saat penyampaiannya dapat digunakan sebagai pusat pembelajaran bagi peserta didik. Konten pembelajaran ini harus dirancang untuk mengembangkan peserta didik, motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik dan pengetahuan dan pemahaman. Konten yang diberikan kepada peserta didik adalah “apa” dan “bagaimana” untuk diinformasikan dalam *Physical literacy* (Dur-den-Myers et al., 2018).

Di Indonesia istilah literasi jasmani atau *physical literacy* masih sebatas konsep dan pengertian. Hal ini dapat dilihat dari program Gerakan Literasi Nasional atau GLN yang merupakan induk gerakan literasi di lingkungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia yang tidak menempatkan literasi jasmani pada isinya. Cakupan Gerakan Literasi Nasional hanya meliputi literasi baca tulis, numerasi, sains, finansial, digital, kebudayaan dan kewarganegaraan. Satu artikel jurnal yang relevan tentang kajian literasi jasmani dari Widodo (2018) menyebutkan makna literasi jasmani dengan melek jasmaniah sedangkan penelusuran diluar artikel jurnal yaitu pada Asosiasi Guru Pendidikan Jasmani Indonesia (AGPJI) pada tahun 2019 mengemukakan bahwa literasi jasmani adalah ketika anak-anak telah mengembangkan keterampilan dan kepercayaan dirinya agar dapat aktif secara fisik untuk kehidupannya. Pentingnya literasi jasmani atau *physical literacy* ini telah ditulis *International Physical literacy Association (IPLA)* pada tahun 2017 bahwa literasi fisik dapat memberikan motivasi dan keyakinan pada setiap anak bahwa aktivitas fisik merupakan bagian yang tidak terpisahkan

dari kehidupannya, Keterampilan dan pola gerak anak dapat dikembangkan melalui aktivitas fisik melalui partisipasi aktif anak dalam berbagai kegiatan fisik.

kesegaran jasmani erat kaitannya dengan konsep *physical literacy*. Menurut Kurniawan (2017:13) ke-segaran jasmani merupakan kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. ke-segaran jasmani didefinisikan sebagai satu set kualitas fisik yang dicapai atau telah dicapai masyarakat sehubungan dengan kemampuan mereka melakukan aktivitas fisik. ke-segaran jasmani adalah kualitas atau kondisi fisiologis dan karena itu jelas berbeda dengan aktivitas fisik serta latihan fisik yang merupakan tipe perilaku lainnya (Gibney, dkk., 2019). Secara garis besar, tingkat ke-segaran jasmani seseorang selalu berkaitan erat dengan konsep *physical literacy*. Dapat dipastikan bahwa seorang anak yang memiliki tingkat literasi jasmani baik akan cenderung memiliki tingkat ke-segaran jasmani yang baik pula. Hal ini karena konsep *Physical literacy* meliputi 4 komponen dasar yaitu, *Motivation and Confidence, Knowledge and Understanding, Behaviours* dan *Physical Competence* sebagaimana dijelaskan oleh *International Physical literacy Assosiation (IPLA)*. Korelasi antara ke-segaran jasmani dan konsep *physical literacy* ini juga sejalan dengan pendapat Lundvall (2015) bahwa *physical literacy* berkontribusi pada konsep fundamental motor skill dan identifikasi bakat olahraga yang dapat ditingkatkan melalui pembelajaran penjas. Pentingnya peningkatan *physical literacy* tidak hanya berkontribusi pada peningkatan aktivitas fisik tetapi juga untuk hasil partisipasi aktivitas fisik, (Li et al., 2020). *Physical literacy*

berinteraksi dengan komponen fisik lainnya untuk mempengaruhi pola aktivitas fisik anak, (Brown et al., 2020).

Kecamatan Jatinom adalah sebuah Kecamatan yang berada disebelah utara wilayah Kabupaten Klaten, Provinsi Jawa Tengah. Secara geograofis dan kultur sosial daerah tersebut memiliki potensi besar dalam bidang pendidikan, hal ini dilihat dari banyaknya sekolah tingkat SMP/MTs dan sederajat. Di Kecamatan tersebut terdapat 7 sekolah tingkat menengah pertama dengan rincian; 3 SMP Negeri, 1 MTs Negeri, 1 MTs Swasta dan 2 SMP swasta. Pada bulan Maret 2023 peneliti telah melakukan survey pemahaman tentang pentingnya kesegaran jasmani dan *physical literacy* di kalangan peserta didik tingkat menengah pertama dengan metode triangulasi data yang terdiri dari observasi, wawancara, dan angket. Dari survey tersebut didapat hasil bahwa hanya 5 diantara 30 orang peserta didik dengan rentang usia 13-15 tahun yang melakukan olahraga rutin selama 3-5 kali dalam seminggu, sisanya rata-rata hanya melakukan olahraga selama 1 kali dalam seminggu pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani. Untuk kategori pemahaman tentang pentingnya berolahraga, hanya 10 dari 30 peserta didik yang menyadari tentang pentingnya berolahraga dengan rutin. Selain pada peserta didik, wawancara juga dilakukan terhadap guru Pendidikan Jasmani di lokasi tersebut, hasilnya 12 dari 16 Guru Pendidikan Jasmani menemukan hal yang sama, selain itu mereka juga belum dapat memanfaatkan kegiatan kokurikuler secara maksimal. Data tersebut berbanding lurus dengan capaian tingkat kesegaran jasmani beberapa anak di salah satu sekolah tingkat menengah pertama yang telah diukur dengan menggunakan Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada saat pembelajaran Pendidikan

Jasmani. Dari 32 peserta didik yang memiliki rentang usia 13-15 tahun, hanya ada 3 anak yang mendapatkan nilai 18 atau dalam kategori baik, 13 anak memiliki kategori sedang dan 16 anak masih berada dalam kategori buruk. Temuan ini memperkuat studi yang dilakukan oleh WHO, bahwa 81% remaja berusia antara 11 dan 17 tidak melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga sedang setidaknya satu jam sehari sehingga menjadi pemicu rendahnya tingkat kebugaran jasmani mereka.

Data rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 Tahun di Kecamatan Jatinom tersebut tidak lepas dari keterbatasan struktur kurikulum jenjang Sekolah Menengah Pertama yang digunakan. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, yang merupakan mata pelajaran kategori B hanya mendapat porsi 3 jam pelajaran setiap minggunya, dengan struktur 2 jam pelajaran adalah pembelajaran praktek, sementara 1 jam pelajaran merupakan pembelajaran teori dengan waktu 40 menit untuk dalam setiap jam pelajaran sementara masih jarang guru penjas di daerah tersebut yang memanfaatkan aktivitas pembelajaran kokurikuler. Padahal dalam konteks peningkatan kebugaran jasmani frekuensi latihan dalam pembelajaran pendidikan jasmani berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lama latihan. Dalam melakukan latihan sebaiknya frekuensi latihan dilaksanakan paling sedikit tiga kali seminggu, baik untuk olahraga kesehatan maupun untuk olahraga prestasi. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu (*American Sport Medicine*, 2022). Dalam hal ini peningkatan kebugaran jasmani peserta didik tentu akan sulit tercapai jika para Guru Pendidikan Jasmani hanya memanfaatkan pembelajaran intrakurikuler (1 pertemuan dalam seminggu). Maka

pemanfaatan aktivitas pembelajaran kokurikuler dapat menjadi sebuah solusi untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 Tahun di Kecamatan Jatinom.

Kegiatan pembelajaran kokurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran biasa yang bertujuan agar siswa lebih mendalami dan menghayati apa yang dipelajarinya pada kegiatan intrakurikuler baik program inti maupun program khusus yang mengacu pada Kompetensi Dasar pembelajaran (Burhan Nurgiantoro: 2018). Menurut Winarno Hamiseno (2019), kegiatan kokurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa (termasuk waktu libur), yang dilakukan di sekolah ataupun di luar sekolah dengan tujuan menunjang pelaksanaan program intrakurikuler agar siswa dapat lebih menghayati bahan yang telah dipelajarinya serta melatih siswa untuk melaksanakan tugas secara bertanggung jawab. Kegiatan ini dimaksudkan untuk lebih mendalami dan menghayati materi pengajaran yang telah dipelajari pada kegiatan intrakurikuler di dalam kelas, meskipun demikian kegiatan kokurikuler tidak boleh menjadi sebuah beban yang berlebihan bagi siswa. Aktivitas pembelajaran dan pemberian tugas hendaknya diatur sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan beban yang berlebihan. Beban yang berlebihan dapat mengakibatkan gangguan psikologis yang merugikan siswa, antara lain dalam bentuk murung, gelisah. Kegiatan kokurikuler ini harus dirasakan oleh siswa sebagai hal yang bermanfaat dan menyenangkan. Hani Handoko (2018) membagi jenis aktivitas pembelajaran kokurikuler menjadi dua jenis kegiatan, yaitu aktivitas kerja kelompok dan aktivitas kerja perorangan. Reni Anggraini (2018) menyampaikan bahwa prinsip-prinsip pelaksanaan kegiatan pembelajaran

kokurikuler adalah adanya keleluasaan waktu pelaksanaan, mengacu pada kompetensi dasar, adanya administrasi, monitoring dan penilaian. Berdasarkan prinsip tersebut maka kegiatan kokurikuler dianggap sebagai sebuah aktivitas pembelajaran yang sangat efektif untuk melakukan pendalaman dan pengayaan dari materi-materi dan tujuan pembelajaran yang belum tercapai pada pembelajaran intrakurikuler.

Dari uraian teori dan fakta-fakta empiris diatas dapat disimpulkan bahwa keterikatan antara *physical literacy* yang memiliki 4 domain besar (*Motivation and Confedence, Physical Domain, Lifetime engagement in physical literacy/Behaviour, Knowledge and Understanding*) dengan tingkat kesegaran jasmani peserta didik begitu besar. Berdasarkan hal tersebut maka peningkatan kesegaran jasmani berbasis *physical literacy* dapat menjadi sebuah alternatif untuk memecahkan masalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun di kecamatan Jatinom, Kabupaten Klaten. Dalam konteks pembelajaran disekolah pemanfaatan aktivitas pembelajaran kokurikuler yang lebih fleksibel dalam jumlah pertemuan sangat diperlukan untuk mencapai tujuan peningkatan kesegaran jasmani tersebut, mengingat terbatasnya jam pelajaran dan jumlah pertemuan pembelajaran tatap muka pada kegiatan intrakurikuler. Fleksibilitas dan keleluasaan dalam mengatur jumlah pertemuan pada kegiatan kokurikuler inilah yang kemudian memungkinkan Guru Pendidikan Jasmani untuk mengaplikasikan teori-teori latihan guna meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik. Atas dasar tersebut melalui sebuah karya ilmiah peneliti ingin mencoba menemukan sebuah

model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kesegaran jasmani untuk anak-anak usia 13-15 Tahun.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang permasalahan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut;

1. Kebiasaan berolahraga peserta didik usia 13-15 tahun atau setingkat sekolah menengah pertama masih tergolong kurang baik, jarang ada anak yang melakukan olahraga secara rutin 3 Kali dalam 1 Minggu.
2. Data dari Asisten Deputi Pengelolaan Olahraga Pendidikan Kemenpora dalam webinar Pembelajaran PJOK Paradigma Baru pada tahun 2021 menunjukkan rendahnya tingkat kesegaran peserta didik (kesegaran Sangat Baik : 0,14% dan Kategori aktif : 2,1%).
3. 16 dari 32 atau 50% anak-anak usia 13-15 tahun di kecamatan Jatinom, Kabupaten Klaten memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.
4. Kegiatan pembelajaran kokurikuler belum dimanfaatkan secara maksimal oleh Guru Pendidikan Jasmani di Kecamatan Jatinom, Kabupaten Klaten.
5. Proses *Transfer of Knowledge* pembelajaran pendidikan berjalan lebih lambat dari beberapa tahun yang lalu (Sebelum terjadi *pandemi Covid-19*), khususnya pada aspek psikomotor pada mata pelajaran pendidikan jasmani.
6. Terjadinya pergeseran kultur sosial dikalangan anak-anak dari permainan tradisional yang melibatkan aktivitas gerak menjadi permainan modern berbasis teknologi (game online) yang minim aktivitas gerak.

7. Rendahnya motivasi berolahraga dikalangan peserta didik tingkat SMP/MTs yang dapat memunculkan banyak efek negatif.
8. Rendahnya tingkat literasi jasmani (*Physical literacy*) di kalangan peserta didik, yang mengakibatkan kurangnya aktivitas olahraga peserta didik usia 13-15 tahun.
9. Masih diperlukan rangsangan atau stimulus yang tepat untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun.

### **C. Batasan Masalah**

Identifikasi masalah dalam penelitian ini terdiri dari sembilan masalah, namun peneliti membatasi permasalahan, antara lain; Rendahnya tingkat minat dan kesadaran anak-anak usia 13-15 tahun di Kecamatan Jatinom untuk berolahraga, dan rendahnya tingkat kesegaran jasmani anak-anak usia 13-15 Tahun di Kecamatan Jatinom.

Agar penelitian dapat menghasilkan produk sebagai yang sesuai dengan kebutuhan, penelitian ini difokuskan pada penemuan “Model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada peserta didik usia 13-15 Tahun”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian permasalahan yang ada, maka diperoleh rumusan masalah sebagai berikut;

1. Bagaimana bentuk atau model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada peserta didik usia 13-15 Tahun?

2. Bagaimana kelayakan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik usia 13-15 Tahun.
3. Bagaimana efektifitas model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik usia 13-15 Tahun.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Melihat dari rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk;

1. Mengetahui bentuk model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik usia 13-15 Tahun.
2. Mengetahui kelayakan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik usia 13-15 Tahun.
3. Mengetahui efektifitas model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik usia 13-15 Tahun.

#### **F. Spesifikasi Produk**

Spesifikasi produk model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 Tahun adalah sebagai berikut;

1. Jenis produk dalam penelitian ini adalah berupa aktivitas pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas pembelajaran kokurikuler, sehingga memiliki sifat pendalaman dan pengayaan berbasis *physical literacy* yang kemudian dituangkan dalam sebuah buku panduan pelaksanaan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 Tahun.
2. Model aktivitas pembelajaran ini dikhususkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik yang berada dalam usia 13-15 Tahun atau duduk dibangku kelas 7 SMP.
3. Model aktivitas pembelajaran ini dikhususkan untuk memperdalam salah satu kompetensi dasar pembelajaran Pendidikan Jasmani kelas 7 yang tertuang dalam Permendikbud no. 37 Tahun 2018, yaitu;
  - 3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
  - 4.5. Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
4. Model aktivitas pembelajaran kokurikuler yang dikembangkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 Tahun ini berbasis *physical literacy*, yang didalamnya memuat 4 Aspek seperti; *Daily Behaviour* (Kebiasaan), *Physical Competence* (kompetensi Fisik), *Knowledge and*

*Understanding* (Pengetahuan dan Pemahaman), *Motivation and Confidence* (Motivasi dan Kepercayaan Diri).

5. Prosedur penelitian untuk menemukan produk model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* dilakukan dengan menggunakan metode ADDIE, dengan melewati tahapan: Analisis, Desain, Pengembangan, Implementasi dan Evaluasi.

### **G. Manfaat Produk**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah manfaat untuk berbagai pihak seperti peserta didik, guru, sekolah dan peneliti. Adapun manfaat penelitian ini antara lain:

#### 1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan peserta didik, dan lingkungan terkait pentingnya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik.
- b. Munculnya sebuah temuan baru yang bisa diterapkan dalam kegiatan kokurikuler untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani khususnya di kalangan peserta didik dan di masyarakat pada umumnya, sehingga dapat mencapai pola hidup bugar sepanjang hayat.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi peneliti

Pada pelaksanaan penelitian ini dapat memberikan pengalaman secara langsung kepada penulis dan dapat mempraktikkan ilmu yang diperoleh selama masa studi, serta dapat menghadirkan sebuah temuan baru

yang dapat menjadi salah satu solusi dan literatur untuk meningkatkan kebugaran jasmani berbasis *physical literacy* peserta didik usia 13-15 Tahun.

b. Bagi peserta didik

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memunhahirkan sebuah daya Tarik untuk membangun hidup aktif berolahraga di kalangan peserta didik, sehingga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik guna mencapai tujuan hidup bugar sepanjang hayat.

c. Bagi guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu guru penjas dalam membangun citra menarik pada mata pelajaran pendidikan jasmani, serta mengoptimalkan peran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan *physical literacy* secara luas. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan rujukan bagi guru dalam memberikan materi yang menarik minat peserta didik, menambah wawasan umum peserta didik.

## **H. Asumsi Produk**

Asumsi dari produk model aktivitas pembelajaran kokurikuler untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 Tahun ini adalah;

1. Produk penelitian akan dapat digunakan secara general untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun.
2. Dengan adanya produk penelitian yang berupa buku panduan atau manual book diharapkan akan membantu dan mempermudah para Guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didiknya.

3. Dengan adanya produk penelitian ini akan mendorong para Guru pendidikan jasmani untuk semakin memanfaatkan aktivitas pembelajaran kokurikuler di sekolah-sekolah yang diajar.
4. Produk penelitian dapat meningkatkan pemahaman Guru Pendidikan Jasmani dan Peserta Didik tentang konsep *Physical literacy*.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. kesegaran Jasmani**

##### **a. Pengertian kesegaran Jasmani**

kesegaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal (Zainul Arifin, 2018:22). Semua peserta didik yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik. Angga Wahyu dan Endang Sri (2018:151) memberikan definisi kesegaran jasmani sebagai sesuatu dimana tubuh masih bisa untuk melakukan kegiatan apapun yang bersifat rekreasi atau permainan, dalam hal itu seseorang harus memiliki daya tahan, kelenturan dan kekuatan dalam melakukan aktivitas. Menurut *American Sport Medicine* (2022 : 42) yang dimaksud kesegaran adalah kesegaran fisik (*Physical Fitness*) yakni “Kemampuan seseorang melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”.

Sadoso Sumosardjuno ( 2020 : 19 ) menjelaskan kesegaran jasmani sebagai kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan-keperluan yang mendadak. Definisi tersebut dapat pula ditambahkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan suatu tugas dan kegiatan dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegarannya kurang, tidak akan dapat melakukannya. Penjelasan tersebut tidak berbeda jauh dengan Kockey

dalam Sumarjo ( 2016 : 43 ) yang memaknai kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tak terduga. Sementara menurut Muhajir (2017:2) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelahnya.

#### **b. Komponen-Komponen kesegaran Jasmani**

Meirizal Usra (2016:99) menyatakan bahwa istilah kesegaran jasmani atau physical fitness telah banyak diutarakan oleh para ahli, salah satu batasan yang dapat kita kemukakan adalah bahwa kesegaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam menyelesaikan tugas-tugas hidupnya dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Guna memenuhi hal tersebut maka kesegaran jasmani memiliki beberapa komponen yang mendukung dan membentuk kesegaran jasmani seseorang. Kurniawan (2017:13) menjelaskan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi beberapa hal berikut ini :

(a) Daya tahan jantung/peredaran darah dan paru-paru, (b) Kemampuan adaptasi

biokimia seperti enzim-enzim dalam darah dan konsentrasi asam laktat dalam plasma darah, (c) Bentuk tubuh, (d) Kekuatan otot, (e) Tenaga ledak otot, (f) Daya tahan otot, (g) Kecepatan, (h) Kelincahan, (i) Kelentukan (j) Kecepatan reaksi (k) Koordinasi

Sedangkan komponen-komponen kesegaran jasmani menurut Budianto (2015) terdiri dari :

a. Kekuatan (*Strenght*)

Komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

b. Daya tahan (*Endurance*)

1) Daya tahan umum (*general endurance*) kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

2) Daya tahan otot (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif lama dengan beban tertentu.

c. Daya otot (*Masculer power*)

Kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dapat dinyatakan bahwa daya ledak otot = kekuatan (force) x kecepatan (felocity). Seperti dalam lompat tinggi, tolak peluru serta gerak lain yang bersifat eksplusif.

d. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan *eksplisif*.

e. Kelenturan/Kelentukan (*Flexibility*).

Kelenturan adalah aktivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan mudah ditandai dengan tingkat *fleksibilitas* pada seluruh tubuh.

f. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

g. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi Adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

h. Keseimbangan (*balance*)

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam *hand-stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain).

i. Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran-sasaran, ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek yang langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.

j. Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain

Dari keterangan dan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi; Kekuatan, Kelincahan, Kecepatan, Ketepatan, Daya Tahan, Keseimbangan, Daya Ledak, dan Koordinasi

**c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran Jasmani**

Atmoko & Pradana (2021) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain adalah faktor jenis kelamin, faktor jenis umur, faktor keadaan kesehatan, faktor asupan gizi, faktor bentuk tubuh, faktor aktivitas fisik, faktor tidur dan istirahat, dan faktor berat badan. Sedangkan menurut *American Sport Medicine* Irianto dalam Rifky Riyandi Prastyawan (2022) ada beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang; (a) makan, (b) istirahat, (c) olahraga. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dan memadai diperlukan beberapa pemahaman tentang pola hidup yang sehat bagi

setiap lapisan masyarakat meliputi pola makan, pola istirahat, dan olahraga (intensitas latihan, berapa lama latihan dilakukan, frekuensi latihan).

Perry Allen Howard (2017) menjelaskan bahwa faktor- faktor yang yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain:

1) Faktor Umur

kesegaran jasmani dapat diperoleh di semua tingkatan umur. Namun perlu diketahui bahwa setiap tingkatan umur memiliki standar kesegaran jasmani yang berbeda. Semakin matang umur seseorang maka kesegaran jasmaninyapun akan semakin tinggi tergantung dari aktivitas yang dilakukan seseorang tersebut.

2) Faktor Jenis Kelamin

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda khususnya pada kesegaran jasmani yang dimiliki. Dalam keadaan normal, perempuan memiliki keunggulan dalam menghadapi perubahan suhu yang terjadi secara tiba-tiba. Sedangkan laki-laki memiliki keunggulan dalam hal eksplorasi tenaga dan kecepatan.

3) Faktor Bentuk Tubuh

Bentuk tubuh identik dengan proporsi tubuh. Semakin baik bentuk tubuh tentu semakin mudah dalam memperoleh kesegaran jasmani. Bentuk tubuh yang baik adalah bentuk tubuh yang bebas dari kecacatan fisik yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

4) Faktor Keadaan Kesehatan

kesegaran jasmani tidak dapat dicapai bila seseorang berada dalam kondisi tidak sehat dan begitu pula sebaliknya. Seseorang yang berada dalam kondisi sehat akan lebih mudah dalam mencapai kesegaran jasmani.

5) Faktor Asupan Gizi

Makanan yang dikonsumsi menjadi komponen vital dalam memperoleh kesegaran jasmani. Makanan yang baik untuk dikonsumsi adalah makanan yang memenuhi standar gizi, yaitu makanan yang terdapat unsur karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air di dalamnya.

6) Faktor Berat Badan

Berat badan identik dengan komposisi lemak yang ada dalam tubuh. Semakin ideal berat badan maka akan semakin mudah mencapai kesegaran jasmani. Berat badan ideal adalah berat badan yang selaras dengan tinggi badan.

7) Faktor Tidur dan Istirahat

Dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan tentu saja tubuh membutuhkan istirahat untuk memperbaiki otot-otot tubuh serta mengisi kembali tenaga yang sudah dikeluarkan. Tanpa tidur atau istirahat yang cukup seseorang tidak akan dapat memperoleh kesegaran jasmani yang diinginkan.

8) Faktor Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik mutlak sangat menentukan kesegaran jasmani seseorang. Kegiatan fisik yang sesuai takaran dan disertai dengan istirahat akan berimbang positif dengan kondisi kesegaran jasmani.

#### **d. Tes kesegaran Jasmani Indonesia**

Menurut Ngatman (2017) dalam tes dan pengukuran untuk evaluasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga, tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing). Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu: 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Berikut adalah rangkaian bentuk Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI);

1. Untuk putra terdiri dari:

- a. Lari 50 meter (13-15 tahun) / lari 60 meter (16-19 tahun)
- b. Gantung angkat tubuh (pull up) selama 60 detik
- c. Baring duduk (sit up) selama 60 detik
- d. Loncat tegak (vertical jump)
- e. Lari 1000 meter (usia 13-15 tahun) / lari 1200 (usia 16-19 tahun)

2. Untuk putri terdiri dari:

- a. Lari 50 meter (13-15 tahun) / lari 60 meter (16-19 tahun)
- b. Gantung siku tekuk (tahan pull up) selama 60 detik
- c. Baring duduk (sit up) selama 60 detik
- d. Loncat tegak (vertical jump)
- e. Lari 800 meter (usia 13-15 tahun) / lari 1000 (usia 16-19 tahun)

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3

menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik, dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

Pertama : Lari 50 meter (usia 13-15 tahun) / 60 meter (usia 16-19 tahun)

Kedua : - gantung angkat tubuh untuk putra (pull up)  
- gantung siku tekuk untuk putri (tahan pull up)

Ketiga : Baring duduk (sit up)

Keempat : Loncat tegak (vertical jump)

Kelima : - Lari 1000 meter (usia 13-15 tahun)  
- 1200 meter (usia 16-19 tahun)  
- Lari 800 meter (usia 13-15 tahun)  
- 1000 meter (usia 16-19 tahun)

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Mengapa disebut hasil kasar? Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi. Berikut adalah tabel penilaian TKJI untuk usia 13-15 Tahun.

**Tabel 1.** Penilaian TKJI 13-15 Tahun Putra.

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000meter	Nilai
5	S.d – 6,7”	> 15	> 37	> 65	s.d – 3’04”	5
4	6,8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” – 3’53”	4
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”	3
2	8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6’04”	2
1	10,4”- dst	0 – 1	0 – 7	0 - 30	6’05” - dst	1

**Tabel 2.** Penilaian TKJI 13-15 Tahun Putri.

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d – 7.7”	>40”	>27	>50	s.d – 3’06”	5
4	7.8” – 8,7”	22” – 40”	19 – 27	39 – 49	3’07” – 3’55”	4
3	8,8” – 9,9”	10” – 21”	9 – 18	30 – 38	3’56” – 4’58”	3
2	10,0” – 11,9”	3” – 9”	3 – 8	21 – 29	4’59” – 6’40”	2
1	12,0”- dst	0” – 2”	0 – 2	0 - 20	6’41” - dst	1

Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu NILAI. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI.

**Tabel 3.** Klasifikasi kesegaran Jasmani

No	Jumlah nilai	Klasifikasi kesegaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang sekali (KS)

Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani remaja.

#### **e. Upaya Peningkatan kesegaran Jasmani**

Salah satu faktor yang memiliki pengaruh penting dalam peningkatan kesegaran jasmani seseorang adalah faktor latihan. Menurut Hidayat (2015:604) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* yaitu aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan

tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila deprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Latihan fisik memerlukan waktu yang relatif lama untuk mendapatkan hasil yang optimal. Hasil latihan fisik bukanlah sesuatu yang dapat diperoleh secara instan, tidak dapat diperoleh dalam satu atau dua minggu. Hasil latihan meningkat secara progresif, misalnya saja peningkatan kekuatan naik berkisar 1-5% perminggu. Latihan akan terlihat pengaruhnya setelah dilakukan selama 8 minggu, misal latihan beban dapat meningkatkan kekuatan otot sampai 50% dalam waktu 8 minggu (Dreger, dikutip oleh Suharjana 2017: 47). Menurut Sadoso (2017: 23) untuk meningkatkan kesegaran jasmani latihan olahraga harus meliputi empat macam, yaitu: (1) intensitas latihan, (2) lamanya latihan, (3) frekuensi latihan, dan (4) macam aktivitas latihan, yang masing-masing dapat diterangkan sebagai berikut:

a) Intensitas latihan

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut sebagai intensitas. Besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung seperti yang dikatakan *American Sport Medicine* (2022: 17) secara umum intensitas latihan kesegaran adalah 60% - 90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan. Latihan untuk membakar lemak tubuh menggunakan intensitas 65% - 75% detak jantung maksimal yang dilakukan 20- 60 menit setiap latihan dan dilakukan 3-5 kali perminggu (*American Sport Medicine*, 2022: 83).

b) Lamanya latihan

Takaran lamanya latihan untuk olahraga prestasi adalah 45-120 menit dalam *training zone*, sedangkan untuk olahraga kesehatan seperti program latihan untuk menurunkan berat badan antara 20-30 menit dalam *training zone*. Maksudnya yaitu bahwa latihan-latihan tidak akan efisien, atau kurang membuahkan hasil jika takaran latihan di atas tidak terpenuhi. Menurut *American Sport Medicine* (2022:21) takaran lama latihan untuk meningkatkan kesegaran dan menurunkan berat badan dilakukan selama 20-60 menit.

c) Frekuensi latihan

Frekuensi latihan berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lama latihan. Dalam melakukan latihan sebaiknya frekuensi latihan dilaksanakan paling sedikit tiga kali seminggu, baik untuk olahraga kesehatan maupun untuk olahraga prestasi. Untuk meningkatkan kesegaran perlu latihan 3-5 kali per minggu (*American Sport Medicine*, 2022: 17).

d) Macam aktivitas latihan

Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut memiliki metode latihan yang tepat. Macam aktivitas fisik dipilih disesuaikan dengan tujuan latihan misalnya, bentuk latihan untuk mengembangkan kardiorespirasi ada bermacam-macam seperti: lari, sepeda, *jogging*, berenang, senam aerobik, atau jalan kaki.

## 2. *Physical literacy*

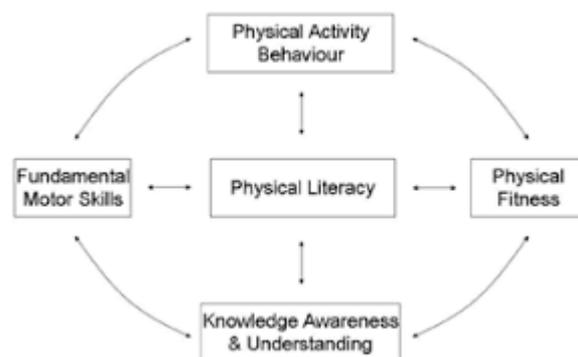
### a. Pengertian dan Konsep *Physical literacy*

Istilah literasi fisik telah didefinisikan sebagai "motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman yang dikembangkan individu untuk mempertahankan aktivitas fisik pada tingkat yang sesuai sepanjang hidup mereka" (Whitehead, 2015, hal. 5). Dengan cara yang sama membaca, menulis, mendengarkan, dan berbicara digabungkan untuk merumuskan literasi bahasa yang memungkinkan membaca seumur hidup dan komunikasi, literasi fisik adalah perjalanan progresif di mana komponen yang berbeda (yaitu, kompetensi fisik, perilaku sehari-hari, pengetahuan & pemahaman, motivasi & kepercayaan diri) berinteraksi secara holistik untuk memfasilitasi partisipasi dan kenikmatan seumur hidup dalam aktivitas fisik. Seorang anak yang melek fisik mampu bergerak dengan cakap dan percaya diri dalam berbagai tantangan fisik situasi, mampu membaca lingkungan fisik, mengantisipasi kemungkinan kebutuhan gerakan, dan mampu merespon secara cerdas dan imajinatif (Whitehead, 2015). Sebaliknya, seorang anak yang belum mengembangkan tingkat literasi fisik yang tinggi akan berusaha untuk menghindari aktivitas fisik sedapat mungkin, memiliki keyakinan minimal pada kemampuan fisik mereka, dan tidak akan termotivasi untuk berpartisipasi terstruktur dalam aktivitas fisik (Whitehead, 2015). *Physical literacy* digambarkan sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, menafsirkan, membuat, merespons secara efektif, dan berkomunikasi menggunakan dimensi kebutuhan manusia dalam berbagai situasi dan konteks (Pramo-no, 2017).

*Physical literacy* merupakan landasan bagi individu yang digunakan dalam berbagai aktivitas kehidupan serta upaya pencapaian kinerja. Diantara cendekiawan dan praktisi olahraga, Margaret Whitehead dipandang sebagai cendekiawan yang memiliki peran mengenalkan literasi fisik atau *physical literacy*. Selama lebih dari satu dekade, dia telah mengeksplorasi konsep tersebut secara gigih untuk sebuah konseptualisasi yang secara filosofis dan teoretis sehat dan layak secara operasional. Awalnya dia mendefinisikan literasi fisik sebagai tubuh yang hidup dan dimensi yang diwujudkan dari keberadaan manusia. Konsep literasi jasmani menggambarkan pengalaman yang diwujudkan yang ditujukan untuk meningkatkan atau meningkatkan kinerja fisik aspek gerak yang memungkinkan tercapainya tujuan tertentu, atau elemen gerak yang perlu diperhatikan.

Literasi fisik atau *Phycisal Literacy* didefinisikan dalam edisi khusus Buletin Dewan Internasional Ilmu Olahraga dan Pendidikan Jasmani UNESCO sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman untuk menghargai dan terlibat dalam gaya hidup aktif secara fisik (Longmuir et al. BMC Public Health (2015) 15:767). Ada empat elemen yang saling berhubungan dan esensial dari literasi fisik: motivasi dan kepercayaan diri (domain afektif), kompetensi fisik (domain fisik), pengetahuan dan pemahaman (domain kognitif), dan keterlibatan dalam aktivitas fisik untuk kehidupan (domain perilaku). Definisi ini, diterbitkan oleh *International Physical literacy Association (Canadian Sport for Life, PHE Canada, Canadian Parks and Recreation Association, Ontario Society of Physical Activity Promoters in Public Health and the Healthy Active Living and Obesity Research Group:2015)*.

“Literasi fisik adalah keterampilan dan atribut yang ditunjukkan individu melalui aktivitas fisik dan gerakan sepanjang perjalanan hidup mereka. Ini dapat dipahami sebagai proses dan sebagai hasil yang dikejar individu melalui interaksi pembelajaran fisik, emosional, sosial dan kognitif mereka. Ini adalah 4 domain yang saling terkait yang mendukung pengembangan literasi fisik secara holistik untuk membantu semua generasi menjalani gaya hidup yang aktif, sehat, dan memuaskan” (Rachel Payne, *Physical literacy For Life:2021*). Sebuah instrument yang digunakan untuk mengukur *Physical literacy* anak-anak di Kanada bernama CAPL atau *Canadian Assesment Of Physical literacy* telah diujikan dan akhirnya membagi domain literasi fisik menjadi 4 bagian, yaitu;



**Gambar1.** Domain *Physical literacy* dalam CAPL

Hal-hal yang berkaitan dengan *physical literacy* dijelaskan Whitehead (2015: 12) sebagai berikut:

1. *Physical literacy* dapat ditandai oleh motivasi untuk memanfaatkan potensi gerak untuk membuat kontribusi yang signifikan pada kualitas hidup. Motivasi memiliki peran atau bagian yang cukup penting untuk “melek” secara fisik.
2. Individu yang melek secara fisik akan mampu bergerak dengan tenang, dan memiliki kepercayaan diri pada berbagai macam situasi yang mungkin

menantang secara fisik. Individu yang melek secara fisik akan mampu mengelola penampilannya. Ini akan mencakup manajemen tubuh secara keseluruhan, yang mungkin digambarkan sebagai bergerak dengan anggun atau tenang. Kapasitas utama di sini adalah koordinasi dan kontrol, yang akan ditunjukkan keduanya dalam aksi seluruh tubuh tersebut seperti bepergian, menyeimbangkan dan melompat serta dalam gerakan yang lebih halus seperti tulisan tangan dan memainkan alat musik.

3. Individu yang melek secara fisik akan tanggap dalam 'membaca' semua yang berkaitan dengan aspek fisik, mampu mengantisipasi kebutuhan gerak dan mampu merespons dengan tepat dengan kecerdasan dan imajinasi.
4. Setiap individu akan memiliki perasaan diri yang stabil sebagaimana diwujudkan penampilan. Ini akan menimbulkan harga diri dan kepercayaan diri yang positif.
5. Memiliki kepekaan terhadap orang lain atau memiliki rasa empati. Individu yang melek secara fisik dapat dengan mudah merasakan apa yang dirasakan orang lain dan bisa merespons dengan dukungan dan pengertian. Interaksi interpersonal ini terbukti dalam semua aspek kehidupan.
6. Selain itu, individu yang melek secara fisik akan memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi hal-hal yang dianggap penting yang mempengaruhi keefektifan mereka dalam gerak sendiri, dan akan memiliki pemahaman tentang prinsip kesehatan yang diwujudkan yang berhubungan dengan aspek dasar seperti olahraga, istirahat dan pemenuhan nutrisi.

Konsep *Physical literacy* adalah landasan yang kuat untuk anak agar mampu berpartisipasi dan memiliki keunggulan dalam aktivitas fisik dan olahraga. *Physical literacy* sendiri muncul pertama kali pada tahun 1993 oleh Dr. Margaret Whitehead mengusulkan konsep *Physical literacy*. Konsep *Physical literacy* dikemukakan pada forum Asosiasi Internasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Anak di Melbourne, Australia. Lebih lanjut Dr. Margaret Whitehead menjelaskan faktor kunci dalam *physical literacy* motivasi, kompetensi fisik dan interaksi dengan lingkungan. Kristiyanto (2019) menyatakan bahwa literasi melalui olahraga berhubungan dengan proses melek dalam berolahraga yang memosisikan olahraga sebagai instrument dalam pembangunan bangsa, *sport as nation and character building*. Olahraga dimaknai digerakkan dan menggerakkan dalam bentuk aktivitas fisik, mental, dan sosial secara *by design* sebagai instrumen dalam memperkuat karakter bangsa.

#### **b. Prinsip *Physical literacy***

Durden-Myers, Green, and Whitehead (2018: 6) menyatakan ada tujuh prinsip kunci dalam perencanaan aktivitas jasmani yang berbasis pada *physical literacy* yaitu (a) individu, (b) meningkatkan motivasi, (c) meningkatkan kepercayaan diri, (d) mengembangkan kompetensi fisik, (e) mengembangkan pengetahuan dan pemahaman, (f) mengalihkan tanggung jawab, dan (g) menggunakan umpan balik/grafik kemajuan sebagai alat motivasi.

##### **a) Individual**

Setiap individu dalam perjalanan literasi fisik bersifat pribadi yang unik, dan ini harus diakui di semua pelajar/guru. Individu yang akan mendapat

pengakuan mencakup menangani kebutuhan individu, serta menyediakan tugas yang menantang tetapi dapat dicapai dalam situasi yang mendukung, dan memberikan ketentuan umpan balik yang empatik, memotivasi, dan informatif. Pengalaman yang diberikan kepada setiap individu memungkinkan kemajuan pada kepercayaan diri.

#### b) Meningkatkan Motivasi

Sangat penting untuk membangun lingkungan belajar yang positif mendukung dan memfasilitasi suasana yang dapat memotivasi. Guru seharusnya antusias dan mendorong semua peserta untuk terlibat dalam tugas mereka dan membuat kemajuan dalam kegiatan fisik. Lingkungan belajar harus memunculkan minat dalam kegiatan fisik melalui pengorganisasian yang baik, rencana yang jelas, serta menciptakan pembelajaran yang aman.

#### c) Meningkatkan Kepercayaan Diri

Tantangan peserta dalam berolahraga adalah menciptakan kreativitas yang potensi individu untuk mengembangkan keterampilan pribadi pada keterlibatan mereka dalam olahraga, sehingga dapat mengembangkan rasa percaya diri dan harga dirinya.

#### d) Mengembangkan Kompetensi Fisik

Pengembangan kompetensi fisik menjadi sarana dalam berinteraksi dengan berbagai lingkungan aktivitas fisik untuk mendorong partisipasi yang efektif. Partisipasi efektif ini, pada gilirannya, berpotensi meningkatkan individu terkait kepercayaan dan dengan demikian dapat memberi kesempatan untuk berinteraksi lebih lanjut di masa depan.

e) Mengembangkan Pengetahuan dan Pemahaman

Pengetahuan dan pemahaman tentang gerak dan sifat bentuk gerakan sangat penting untuk membangun seumur hidup partisipasi dalam aktivitas fisik.

f) Mengalihkan Tanggung Jawab

Kemampuan untuk bertanggung jawab atas partisipasi sangat penting untuk membangun partisipasi seumur hidup dalam aktivitas fisik. Setelah individu tidak memperoleh bimbingan guru, diharapkan mereka mampu membuat keputusan mereka sendiri tentang partisipasi dalam hal aktivitas fisik.

g) Menggunakan umpan balik

Sifat umpan balik untuk peserta didik dan cara di mana itu diberikan keduanya sangat berpengaruh dalam menumbuhkan motivasi, kepercayaan diri, dan kompetensi fisik. Pertanyaannya di sini adalah, bagaimana bisa membuat bagan? kemajuan dikonfigurasi untuk memastikan bahwa setiap umpan balik memiliki dampak positif pada kemajuan literasi fisik seseorang.

### **3. Aktivitas Pembelajaran Kokurikuler**

#### **a. Pengertian Kegiatan Kokurikuler**

Dalam melaksanakan pendidikan ada tiga kegiatan pokok yang telah diatur pada Permendikbud no. 64 Tahun 2014 sebagai kunci dalam keberhasilan proses pendidikan siswa di sekolah yaitu ekstrakurikuler, intrakurikuler dan kokurikuler yang merupakan kesatuan dalam proses pendidikan. Menurut Burhan Nurgiantoro (Dasar-dasar Pengembangan Kurikulum Sekolah, 2013:137) kegiatan kokurikuler adalah kegiatan yang dimaksudkan untuk lebih mendalami dan menghayati materi pengajaran yang telah dipelajari pada kegiatan intrakurikuler di dalam kelas, baik

yang tergolong mata pelajaran inti maupun program khusus. Sedangkan menurut Winarno Hamiseno (2019:13), kegiatan kokurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa (termasuk waktu libur), yang dilakukan di sekolah ataupun di luar sekolah dengan tujuan menunjang pelaksanaan program intrakurikuler agar siswa dapat lebih menghayati bahan yang telah dipelajarinya serta melatih siswa untuk melaksanakan tugas secara bertanggung jawab.

Kegiatan kokurikuler adalah suatu kegiatan yang merupakan bagian dari kegiatan sekolah yang pelaksanaannya dilakukan di luar jam pelajaran dengan tujuan agar membantu siswa dalam hal mendalami sekaligus menghayati berbagai materi yang nanti akan dipelajarinya ketika dalam kegiatan intrakurikuler (Irwansyah, 2016:206). Sedangkan pengertian kokurikuler menurut Chomaidi dan Salamah dalam buku Pendidikan dan Pengajaran: Strategi Pembelajaran Sekolah (2018:267) adalah sebagai berikut: a) Kegiatan kokurikuler diartikan sebagai kegiatan yang dalam pelaksanaannya di luar dari jam pelajaran yang bisa juga dilaksanakan ketika waktu libur. Dalam praktiknya kegiatan ini dapat dilaksanakan baik di sekolah maupun luar sekolah, dengan mendasarkan pada tujuan yang tetap harus menunjang dari program kegiatan intrakurikuler. b) kegiatan kokurikuler merupakan program kegiatan yang dalam tujuan pelaksanaannya lebih mengacu kepada pendalaman serta penghayatan materi yang telah di dapat peserta didik dari kegiatan intrakurikuler yang berasal dari kegiatan yang ada di dalam kelas, baik yang di dapat dari pelajaran inti ataupun program khusus.

Dalam praktiknya, kegiatan kokurikuler bisa berasal dari beragam kegiatan yang diantaranya yaitu: mendalami materi-materi tertentu, menyelenggarakan

riset, mengerjakan makalah atau membuat kliping, majalah dinding, serta mempelajari keterampilan sehingga lebih bisa mendalami materi pelajaran. Dari kesemua kegiatan tersebut nantinya juga akan diperhitungkan ketika menilai mata pelajaran yang berkaitan (Burhan Nurgiantoro, 2018:137). Menurut Encep Saeful Kamal (2019) Kegiatan ko-kurikuler adalah kegiatan yang sangat erat sekali dan menunjang serta membantu kegiatan intrakurikuler biasanya dilaksanakan diluar jadwal intrakurikuler dengan maksud agar siswa lebih memahami dan memperdalam materi yang ada di intrakurikuler, biasanya kegiatan ini berupa penugasan atau pekerjaan rumah ataupun tindakan lainnya yang berhubungan dengan materi intrakurikuler yang harus diselesaikan oleh siswa. Nanang Hendrawan (2016) menjelaskan kegiatan ko-kurikuler sebagai kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran dengan tujuan untuk lebih memperdalam apa yang telah dipelajari pada kegiatan intrakurikuler. Sedangkan Team Penyusun Instruksional Dirjen Dikdasmen (2013:1) dalam Nanang Hendrawan (2016) mengemukakan bahwa, Kegiatan ko-kurikuler diartikan sebagai kegiatan diluar jam pelajaran biasa yang bertujuan agar siswa lebih mendalami dan menghayati apa yang dipelajarinya pada kegiatan intrakurikuler baik program inti maupun program khusus. Melalui kegiatan kokurikuler ini akan terjalin interaksi sosial antara pendidik dan murid, sehingga terbentuklah suasana yang kondusif.

#### **b. Tujuan Kegiatan Kokurikuler**

Dalam kegiatan kokurikuler terdapat beberapa tujuan yang nantinya bisa dijadikan sebagai acuan/pedoman mengenai pentingnya kegiatan kokurikuler ini dilakukan sebagai penunjang dari kegiatan intrakurikuler. Menurut Irwansyah

dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (2015:210) tujuan diadakannya kegiatan kokurikuler diantaranya: (a) Kegiatan kokurikuler bertujuan sebagai penunjang dari praktik program intrakurikuler dengan acuan utamanya peserta didik agar lebih menghayati materi yang telah di dapatnya serta melatih tanggungjawab peserta didik dalam menyelesaikan tugasnya. (b) Kegiatan kokurikuler bertujuan untuk membantu peserta didik agar lebih mudah mempelajari sekaligus memahami materi yang nantinya baru akan dipelajarinya. Pusat Dapodik Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2022) menyebutkan ada beberapa tujuan dan fungsi kegiatan kokurikuler yang nantinya dapat dijadikan acuan atau pedoman mengenai pentingnya kegiatan kokurikuler, yaitu:

1. Kegiatan kokurikuler digunakan untuk menunjang praktik program intrakurikuler dengan acuan utama agar siswa dapat memperdalam materi yang telah diperolehnya. Siswa juga dapat belajar bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas.
2. Kegiatan ko-kurikuler diharapkan dapat membantu siswa lebih mudah memahami dan mempelajari materi yang akan atau telah dibahas.

### **c. Asas Pelaksanaan Kegiatan Kokurikuler**

Stephen P Robbins dan Mary Coulter (2020 :2000) menjelaskan bahwa pelaksanaan kegiatan kokurikuler hendaknya memperhatikan asas-asas sebagai berikut:

1. Menjunjung langsung kegiatan intrakurikuler dan kepentingan belajar siswa. Pemberian tugas memerlukan pertimbangan yang bijaksana. Tugas tersebut harus jelas hubungannya dengan bahan pelajaran dan menarik bagi siswa.

Dorongan belajar perlu diberikan oleh guru agar siswa dapat lebih giat menyelesaikan tugas.

2. Tidak merupakan beban yang berlebihan bagi siswa. Pemberian tugas hendaknya diatur sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan beban yang berlebihan. Beban yang berlebihan dapat mengakibatkan gangguan psikologis yang merugikan siswa, antara lain dalam bentuk murung, gelisah. Kegiatan kokurikuler ini harus dirasakan oleh siswa sebagai hal yang bermanfaat dan menyenangkan.
3. Tidak menimbulkan beban pembiayaan tambahan yang berat bagi orang tua atau siswa. Pemberian tugas kepada siswa, baik perseorangan maupun kelompok seharusnya mempertimbangkan faktor biaya yang harus dikeluarkan.
4. Memerlukan administrasi, monitoring dan penilaian. Pemberian tugas hendaknya disertai pengadministrasian yang baik oleh guru, yang dilakukan dalam bentuk pemberian tugas yang jelas, pencatatan kegiatan yang teratur, monitoring dan pembimbingan yang baik serta penilaian yang tertib. Hal tersebut dimaksudkan untuk meningkatkan kegiatan dan hasil pelaksanaan kokurikuler.

**d. Bentuk Pelaksanaan Kegiatan Kokurikuler**

Hani Handoko dalam Manajemen, (2018:77) menjelaskan bahwa bentuk pelaksanaan dari kegiatan kokurikuler diantaranya

#### 1) Kerja Perorangan

Kerja perorangan mempunyai arti sangat penting untuk mengembangkan sikap mandiri dan memungkinkan menyesuaikan kegiatan belajar dengan minat dan kemampuan siswa.

#### 2) Kerja Kelompok

Kerja kelompok mempunyai arti yang sangat penting untuk mengembangkan sikap bergotong royong, tenggang rasa, persaingan sehat, teknik bekerjasama dalam kelompok dan latihan kepemimpinan. Pembentukan kelompok antara lain harus menghindari ketergantungan anggota kelompok kepada seseorang siswa, semua anggotanya lemah dan tidak dinamis. Bentuk tugas yang diberikan benar-benar merupakan tugas yang hanya dapat diselesaikan oleh kelompok.

### **4. Peserta Didik**

#### **a. Pengertian Peserta Didik**

Pengertian peserta didik atau peserta didik menurut ketentuan umum undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Dengan demikian peserta didik adalah orang yang mempunyai pilihan untuk menempuh ilmu sesuai dengan cita-cita dan harapan masa depan. Oemar Hamalik mendefinisikan peserta didik sebagai suatu komponen masukan dalam sistem pendidikan, yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan Nasional. Menurut Abu

Ahmadi peserta didik adalah sosok manusia sebagai individu/pribadi (manusia seutuhnya). Individu di artikan "orang seorang tidak tergantung dari orang lain, dalam arti benar-benar seorang pribadi yang menentukan diri sendiri dan tidak dipaksa dari luar, mempunyai sifat-sifat dan keinginan sendiri" (Tim Dosen Administrasi Pendidikan UPI, 2015).

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, bisa dikatakan bahwa peserta didik adalah orang/individu yang mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya agar tumbuh dan berkembang dengan baik serta mempunyai kepuasan dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh pendidiknya.

#### **b. Karakteristik Peserta Didik SMP (Usia 13-15 Tahun)**

Menurut Syamsu Yusuf (2014: 26–27) masa usia Sekolah Mengah bertepatan dengan masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan perannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Menurut Menurut Ali.M dan Asrori.M, (2016), tahap ini disebut dengan tahap remaja *madya atau middle adolescence* dimana seseorang telah berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang jika ada banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “*narastic*”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau meterialis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari

Oedipoes Complex (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan dari lawan jenis. Remaja dengan usia 13-15 tahun akan melewati masa saat terjadi perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian termasuk perkembangan fisik (Fagas, 2016). Hal ini lah yang kemudian menjadi dasar tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka, karena fase ini adalah fase yang sangat menentukan untuk masa depan mereka. Fase ini juga menjadi sebuah fase khusus yang kemudian di kelompokkan dalam satu kelompok usia dalam pengukuran Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

## **B. Penelitian yang Relevan**

Beberapa penelitian yang relevan telah dilakukan untuk meneliti *physical literacy* peserta didik berbagai tingkat pendidikan di Indonesia, diantaranya penelitian pengembangan yang dilakukan oleh Aris Fajar Pambudi, UNS, 2022 dengan judul “Model Aktivitas Jasmani Untuk Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Bagi Peserta didik Taman Kanak-Kanak Berbasis *Physical literacy*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui model aktivitas jasmani untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar bagi siswa TK, mengembangkan produk awal model aktivitas jasmani untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar bagi siswa TK, menguji produk model aktivitas jasmani untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar bagi siswa TK berbasis *physical literacy*, mengetahui perbedaan hasil penerapan model aktivitas jasmani untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar bagi siswa TK berbasis *physical literacy* dengan model lain. Hasil penelitian menunjukkan hasil perbedaan penerapan model aktivitas

jasmani untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar bagi siswa TK berbasis *physical literacy* dengan model lain pada aspek lokomotor. Ada perbedaan hasil yang signifikan antara kelompok perlakuan (TK Budi Luhur) dengan kelompok kontrol (TK Makmur) dimana nilai rerata pada aspek lokomotor kelompok perlakuan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap *Physical literacy* Peserta didik Menengah Pertama - Resi Mustika Rasnita, Andika Triansyah, Fitriana Puspa Hidasari, FKIP UNTAN Pontianak 2015. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keberhasilan siswa dalam melaksanakan aktivitas fisik kegiatan atau disebut literasi jasmani dengan pembelajaran permainan tradisional bagi siswa. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan penelitian eksperimen metode dan desain penelitian ini menggunakan one group *pre-test-post-test design*. perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rata-rata tersebut terlihat jelas karena adanya meningkat 8 dari 54.00 menjadi 62.00. Jika digambarkan sebagai persentase, kenaikannya adalah 14,81%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh tradisional permainan terhadap literasi jasmani siswa.

Study lain dengan judul “Permainan tradisional: suatu pendekatan dalam mengembangkan *physical literacy* peserta didik sekolah dasar” oleh Uray Gustian, pada Tahun 2010 yang bertujuan untuk menemukan aktivitas pembelajaran yang dapat mengembangkan *physical literacy*. Eksperimen dilakukan dengan mengimplementasikan permainan tradisional yang dimodifikasi terdiri atas tujuh permainan yaitu lempar kaleng, lempar telur penyu, sumpitan, balap balon, estafet

kelereng, bakiak, dan engklek. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa dalam melakukan permainan, keterampilan gerak, kesenangan, dan secara kumulatif telah terjadi peningkatan pencapaian PL siswa. Peningkatan terjadi disebabkan permainan tradisional yang dimodifikasi sesuai dengan karakteristik siswa, disusun dengan mempertimbangkan prinsip dan aspek pengembangan aktivitas pembelajaran. Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan bahwa penggunaan permainan tradisional yang dimodifikasi dapat dapat meningkatkan PL siswa sekolah dasar.

### **C. Kerangka Pemikiran**

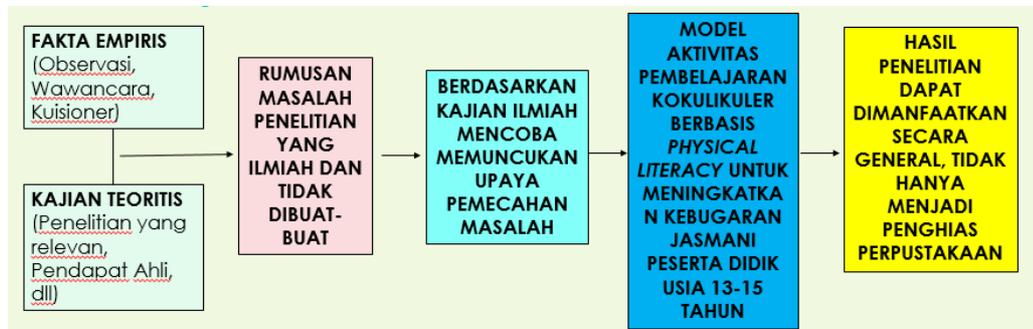
Penelitian ini merupakan penelitian *Reaserch and Developtment* (penelitian pengembangan atau *research and development* (R&D) yang merupakan sebuah aktifitas riset dasar untuk mendapatkan informasi kebutuhan pengguna (*needs assessment*), kemudian dilanjutkan kegiatan pengembangan (*development*) untuk menghasilkan produk dan mengkaji keefektifan produk tersebut. Alur berfikir dalam penelitian ini didasarkan pada sebuah fakta empiris adanya indikasi tingkat kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 Tahun di Kecamatan Jatinom yang dapat dilihat dari nilai peserta didik pada Kompetensi Dasar kesegaran Jasmani. Fakta ini dikuatkan dengan hasil wawancara dan kuisisioner yang kemudian dibagikan oleh peneliti kepada para Guru Pendidikan Jasmani dan peserta didik dilingkungan tersebut untuk memperkuat temuan awal. Data inilah yang kemudian relevan dengan beberapa teori para ahli yang kemudian mengerucut pada sebuah permasalahan yaitu rendahnya tingkat kesegaran jasmani yang juga disebabkan oleh rendahnya *physical literacy* peserta didik di lingkungan dan usia tersebut. Hal-

hal tersebut kemudian memicu peneliti untuk menemukan sebuah solusi untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 Tahun di Kecamatan Jatinom.

Mengingat terbatasnya jumlah pertemuan dalam proses pembelajaran intrakurikuler, dan dalam sebuah teori disebutkan bahwa untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu (*American Sport Medicine*, 2022: 17) maka peneliti mencoba memanfaatkan aktivitas pembelajaran kokurikuler yang berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 Tahun di Kecamatan Jatinom. Kegiatan Kokurikuler dipilih karena memiliki fleksibilitas dalam segi waktu dan pelaksanaan, bisa berupa *project*, individu, dan berkelompok yang tetap mengacu pada kompetensi dasar pembelajaran. Pendekatan berbasis *physical literacy* dipilih karena dalam konsep *physical literacy* memiliki domain yang komprehensif. Unsur-unsur seperti *Motivation and Confidence, Physical Domain, Lifetime engagement in physical literacy/Behaviour, Knowledge and Understanding* secara logis relevan dengan teori-teori latihan dan peningkatan derajat kebugaran jasmani seseorang. Harapannya dengan memanfaatkan jenis kegiatan kokurikuler ini akan lebih efektif untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 Tahun di Kecamatan Jatinom.

Produk yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebuah buku panduan kegiatan kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 Tahun yang kemudian dapat dimanfaatkan secara

general and masif di dunia pendidikan. Berikut merupakan gambaran tentang alur berfikir dalam penelitian ini:



**Gambar 2.** Alur Berfikir Penelitian

#### D. Pertanyaan Penelitian/Hipotesis

Dari kajian teori, penelitian yang relevan dan kerangka berfikir diatas munculkan pertanyaan, anggapan dasar dan jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Dugaan jawaban tersebut merupakan kebenaran yang sifatnya sementara, yang kemudian akan diuji kebenarannya dengan data yang dikumpulkan melalui penelitian. Pertanyaan penelitian mengerucut pada “Bagaimana hasil kajian da produk model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada peserta didik usia 13-15 Tahun?”

## **BAB III METODE PENELITIAN**

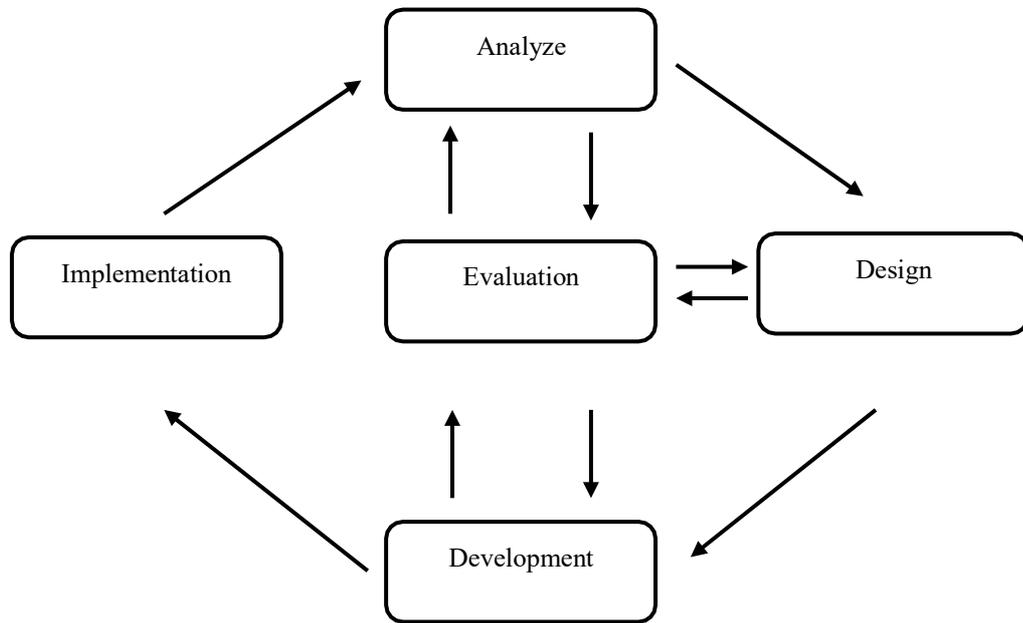
### **A. Model Penelitian/Pengembangan**

Pada rumusan masalah yang sudah dikemukakan di atas, jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian pengembangan yang menghasilkan produk berupa aktivitas pembelajaran kokurikuler. Metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan suatu produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut (Jampel, dkk 2014:41).

Penelitian ini menggunakan model ADDIE karena model pengembangan ini dianggap lebih mudah dipahami, lebih dinamis, efektif dan mendukung kinerja program itu sendiri. Model ini memiliki lima langkah yang kemudian dapat diimplementasikan untuk mengembangkan produk-produk pengembangan seperti model pembelajaran, aktivitas fisik, aktivitas pembelajaran, dll. Selain itu model ADDIE memberi peluang untuk melakukan evaluasi terhadap aktivitas pengembangan pada setiap tahap, hal ini berdampak positif untuk memberikan validasi terhadap kualitas produk pengembangan.

Menurut Sugiyono (2016: 200) model pengembangan ADDIE terdiri dari lima tahapan yang meliputi analisis (*analysis*), desain (*design*), pengembangan (*development*), implementasi (*implementation*) dan evaluasi (*evaluation*). Adapun langkah penelitian pengembangan ADDIE dalam penelitian ini. Pada kelima tahapan ini sangat sederhana jika dibandingkan dengan model desain yang lainnya, karena sifatnya yang sederhana dan terstruktur dengan sistematis maka model desain ini mudah dipahami dan juga mudah untuk diaplikasikan (Kirna, 2013).

jika disajikan dalam bentuk bagan adalah sebagai berikut:



**Gambar 3.** Tahapan model ADDIE  
(Sumber : Anglada dalam PI Yuniarti 2020)

## B. Prosedur Pengembangan

Prosedur penelitian ini mengadaptasi model pengembangan ADDIE dari Dick and Carry, yaitu model pengembangan yang terdiri dari lima tahapan yang meliputi analisis (*analysis*), desain (*design*), pengembangan (*development*), implementasi (*implementation*), dan evaluasi (*evaluation*) yang sudah dijelaskan sebelumnya. Dalam penelitian ini, peneliti ingin menemukan sebuah model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun.

Prosedur pengembangan ADDIE terbagi menjadi lima tahap yaitu:

### 1. Analisis (*Analyze*)

Tahap ini mempunyai tujuan menjabarkan suatu *obyek* dan *subyek* suatu penelitian secara sistematis sebelum diadakannya rancangan dan pengembangan

produk, Suparman (2016). Adapun langkah-langkah yang digunakan mengarah pada desain instruksional modern sebagai berikut:

**a. Analisis Kebutuhan Instruksional**

Dick & Carey dalam (Suparman 2016:66) sumber yang dapat dijadikan informasi dalam kebutuhan instruksional dikelompokkan menjadi 3 orang, yaitu: 1) Peserta didik, 2) Masyarakat, 3) Pendidik, termasuk pendidik dan pelatih yang mengolah program yang memiliki pengalaman dan referensi yang memadai terkait pembentukan instruksional.

**b. Analisis Karakteristik Peserta didik**

Langkah ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik awal peserta didik sekolah menengah pertama yang memiliki karakteristik yang unik dan bermacam-macam. Karakteristik peserta didik harus diperhatikan agar tujuan pengembangan produk bisa tercapai secara efektif dengan menyesuaikan karakteristik peserta didik usia sekolah menengah pertama. Analisis ini dilakukan dengan wawancara kepada guru dan peserta didik usia menengah pertama.

**2. Perancangan (*Design*)**

Tahap Desain atau rancangan adalah tahapan untuk merancang tujuan pembelajaran khusus, materi berupa permainan tradisional, kerangka produk, dan evaluasi yang akan dikembangkan sesuai hasil analisis yang dilakukan sebelumnya. Adapun langkah-langkah yang dilakukan, yaitu:

**a) Merancang Tujuan Instruksional Khusus**

Langkah merancang tujuan instruksional khusus bertujuan untuk menentukan tujuan pembelajaran khusus dengan tiga materi permainan tradisional.

Dalam tujuan instruksional khusus harus tersusun dan terancang tujuan pembelajaran khusus secara logis dan sistematis sehingga referensi ataupun sumber yang digunakan pun harus jelas..

**b) Pembuatan Aktivitas Pembelajaran Kokurikuler Berbasis *Physical literacy***

Dalam tahap ini peneliti mencoba menyusun apasaja aktivitas pembelajaran kokurikuler yang bias dikembangkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun, kemudian menyusunnya secara runtut sesuai dengan tujuan instruksional khusus sehingga menjadi satu rangkaian aktivitas pembelajaran kokurikuler yang baik .

**3. Pengembangan (*Develop*)**

Pada tahap ini penelitian tentang model aktivitas pembelajaran kokurikuler dilaksanakan sesuai dengan rancangan yang telah tersusun sebelumnya. Berikut langkah-langkah dalam tahap pengembangan, yaitu:

a) Uji Validitas

Ketika aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* awal tersusun, maka langkah selanjutnya yaitu penyuntingan dengan melakukan uji validitas kepada ahli media dan ahli materi Uji validasi ahli media memiliki tujuan untuk mendapatkan masukan-masukan atau saran dari pakar media mengenai kelayakan aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy*. Uji validasi ahli materi memiliki tujuan untuk mendapatkan masukan-masukan atau saran dari ahli materi mengenai kesesuaian produk tersebut untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun.

Hasil dari validasi tersebut akan memperlihatkan sebuah kekurangan-kekurangan yang selanjutnya dilaksanakan sebuah revisi.

b) Revisi

Perbaikan produk aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* berdasarkan dari saran ahli media dan ahli materi agar aktivitas yang dihasilkan tidak memiliki kesalahan, baik kesalahan konsep maupun materi. Perbaikan ini dilakukan sampai pada akhirnya produk tersebut dapat dikatakan valid untuk diuji cobakan kepada peserta didik. Selain itu, tahap ini peneliti juga melakukan analisis data terhadap hasil penilaian yang dapat dikatakan dari para ahli untuk memperoleh nilai validitas.

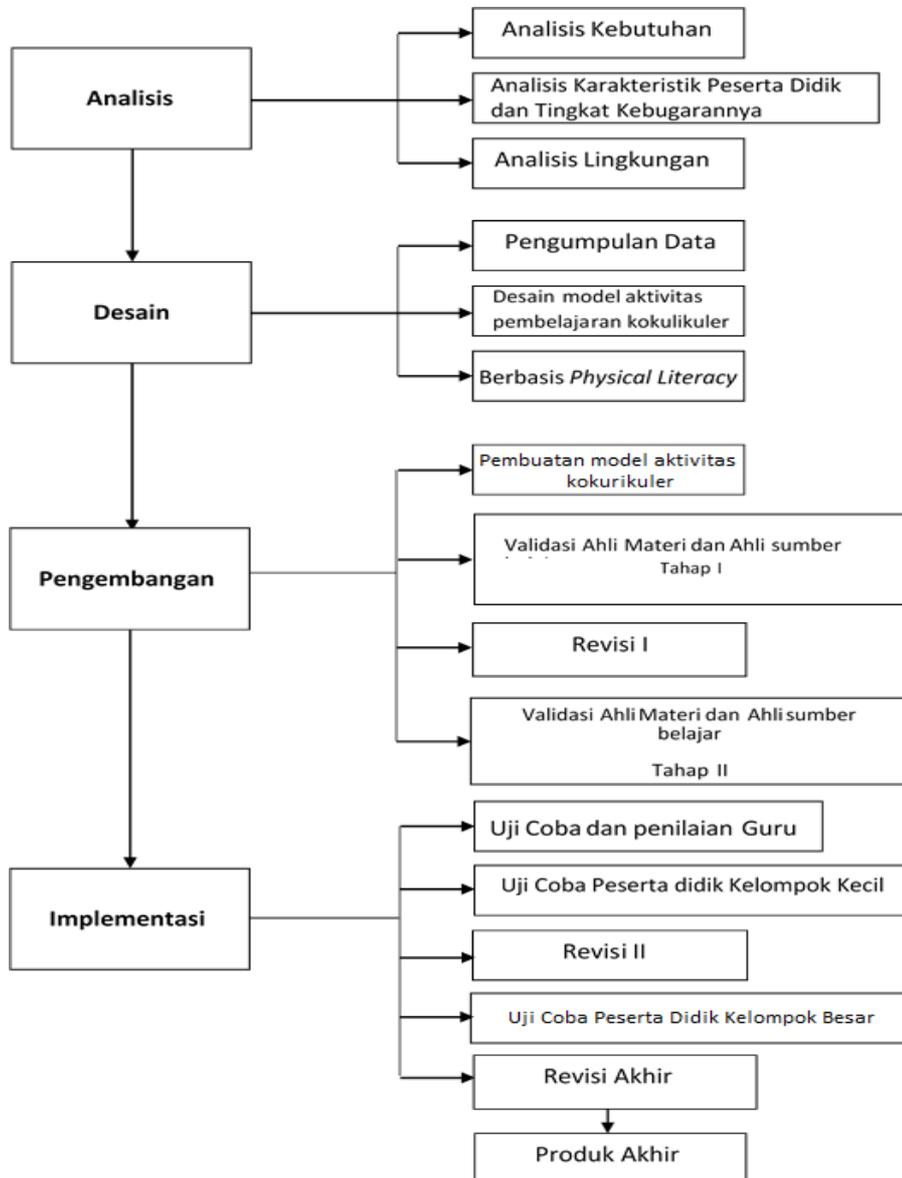
#### **4. Implementasi (*Implementation*)**

Diadakannya uji coba lapangan, yaitu uji coba kelompok kecil dan juga kelompok besar pada peserta didik sekolah menengah pertama. Pada tahap ini memiliki sebuah tujuan, yaitu untuk mengetahui kelayakan dari model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun. Pada langkah ini guru dan peserta didik menilai kelayakan produk dengan mengisi kuisioner respon guru dan peserta didik yang berisi butir-butir pernyataan terkait dengan produk tersebut.

#### **5. Evaluasi (*Evaluation*)**

Tahap ini peneliti melaksanakan sebuah evaluasi terakhir dengan melakukan uji operasional atau efektivitas produk. Uji coba keefektifan menggunakan eksperimen semu yang menggunakan kelas eksperimen. Untuk

mengukur pengetahuan atau aspek kognitif peserta didik yang dilakukan dengan soal pilihan ganda sebagai *pretest* dan *posttest* yang dirunjukan di kelas eksperimen.



**Gambar 4.** Tahapan Penelitian

### C. Desain Uji Coba Produk

#### 1. Desain Validasi

Validasi produk penelitian ini melalui beberapa tahap, yaitu :

- a. Produk awal yang sudah disetujui oleh dosen pembimbing divalidasi oleh

dosen ahli kesegaran jasmani dan dosen ahli perkembangan peserta didik, komentar dan saran dari ahli materi dan ahli sumber belajar digunakan untuk revisi I.

- b. Hasil revisi I divalidasi kembali oleh dosen ahli materi dan dosen ahli sumber belajar hingga memperoleh hasil yang layak untuk diujicobakan kepada kelompok kecil yaitu peserta didik usia 13-15 tahun di kecamatan Jatinom, Kabupaten Klaten dan diberikan penilaian oleh guru pendidikan jasmani yang mengajar dilokasi tersebut.

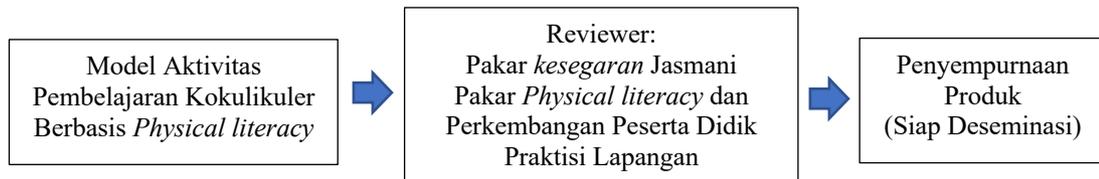
## 2. Validator

Data yang diperoleh dari proses tersebut kemudian diolah untuk memperoleh informasi mengenai kelemahan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun.

### **D. Desain Uji Coba**

Desain uji coba produk ini dilaksanakan dengan mencoba membuat model Aktivitas Pembelajaran Kokurikuler Berbasis *Physical literacy* yang terdiri dari beberapa aktifitas pembelajaran dan aktifitas fisik dengan mengacu pada kompetensi dasar yang tertuang dalam silabus mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di tingkat Sekolah Menengah Pertama. Aktifitas yang dibuat, kemudian dilakukan *review* oleh 2 orang *reviewer* yang merupakan ahli di bidang tersebut, dalam hal ini *reviewer* yang direncanakan adalah unsur civitas akademik/Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Yogyakarta. Setelah mendapatkan *review* dan masukan dari ahli, maka dilakukan

penyempurnaan produk atau deseminasi. Desain tersebut dapat dipahami dalam skema berikut;



**Gambar 5.** Desain Uji Coba

### **E. Subjek Uji Coba**

Subjek ujicoba dalam penelitian ini adalah kelompok kecil dari peserta didik usia 13-15 tahun di Kecamatan Jatinom, Kabupaten Klaten yang dipilih dengan metode *simple random sampling*.

Validator pada penelitian ini adalah ahli disiplin materi kesegaran jasmani, ahli *physical literacy* dan perkembangan peserta didik. Sedangkan subjek penelitian adalah peserta didik usia 13-15 tahun di Kecamatan Jatinom, Kabupaten Klaten yang dipilih dengan metode *simple random sampling*.

### **F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

#### **a. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan tes. Berikut rincian teknik pengumpulan data dalam penelitian ini.

##### **1) Wawancara**

Wawancara juga dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan sebuah informasi terkait dengan analisis kebutuhan yang menjadi landasan peneliti dalam melakukan penelitian ini, informasi terkait pengetahuan dan informasi terkait

pemahaman siswa. Wawancara dilakukan kepada siswa sekolah menengah pertama dan guru olahraga.

## **2) Observasi**

Observasi dilakukan dengan menggunakan angket atau kuesioner untuk mengumpulkan informasi awal, ujicoba sampai pada tahap ujicoba besar. Pada tahap pengumpulan informasi awal, angket diberikan kepada siswa dan guru untuk mendapatkan informasi terkait kondisi kesegaran jasmani peserta didik dan pemanfaatan kegiatan kokurikuler di sekolah.

Angket digunakan untuk mengumpulkan data mengenai respon guru dan peserta didik terhadap aktivitas kokurikuler berbasis *physical literacy* yang sedang dikembangkan. Respon sebagai bahan pertimbangan melakukan revisi produk yang sedang dikembangkan. Selain itu, respon tersebut juga digunakan untuk mendapatkan informasi terhadap kelayakan dari produk yang ingin dikembangkan yaitu produk terhadap aktivitas kokurikuler berbasis *physical literacy* yang sedang dikembangkan.

## **3) Teknik Tes**

Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan menggunakan instrument yang telah disepakati secara nasional, yaitu Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

### **b. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dalam pengambilan data pada penelitian pengembangan ini berpedoman pada instrumen

dan standar yang sudah ditetapkan pada Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak-anak usia 13-15 Tahun dengan rangkaian test sebagai berikut.

**Tabel 4.** Instrumen Pengumpulan Data  
(Sumber: Ngatman dalam Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga: 2017)

No	Laki-Laki	Perempuan
1.	Lari 50 Meter	Lari 50 Meter
2.	<i>Pull Up</i> 60 Detik	<i>Pull Up</i> 60 Detik
3.	<i>Sit Up</i> 60 Detik	<i>Sit Up</i> 60 Detik
4.	<i>Vertical Jump</i>	<i>Vertical Jump</i>
5.	Lari 1000 Meter	Lari 800 Meter

Dengan pedoman penilaian sebagai berikut;

**Tabel 5.** Nilai TKJI Untuk Putra Usia 13-15 Tahun  
(Sumber: Ngatman dalam Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga: 2017)

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 6,7”	16 - Keatas	38 - Keatas	66 Keatas	s.d – 3’04”	5
4	6,8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” – 3’53”	4
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”	3
2	8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6’04”	2
1	10,4”- dst	0 – 1	0 – 7	0 - 30	6’05” - dst	1

**Tabel 6.** Nilai TKJI Untuk Putri Usia 13-15 Tahun  
(Sumber: Ngatman dalam Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga: 2017)

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d – 7.7”	41” - Keatas	28 - Keatas	50 Keatas	s.d – 3’06”	5
4	7.8” – 8,7”	22” – 40”	19 – 27	39 – 49	3’07” – 3’55”	4
3	8,8” – 9,9”	10” – 21”	9 – 18	30 – 38	3’56” – 4’58”	3
2	10,0” – 11,9”	3” – 9”	3 – 8	21 – 29	4’59” – 6’40”	2
1	12,0”- dst	0” – 2”	0 – 2	0 - 20	6’41” - dst	1

### G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran mengenai kualitas produk model aktivitas pembelajaran kokurikuler untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik usia 13-15 tahun. Kualitas produk dapat

dilihat dari dua hal yaitu kelayakan dan juga efektivitas produk tersebut. Kelayakan produk dapat dilihat dari hasil uji validasi ahli kesegaran jasmani dan ahli *physical literacy* dan perkembangan peserta didik. Untuk efektivitas produk dapat dilihat berdasarkan hasil tes pengukuran kesegaran jasmani yang sudah dilaksanakan. Seluruh data yang didapat kemudian diolah dengan aplikasi *SPSS v.26 For Microsoft Windows*.

### c. Instrumen Validasi Ahli Media, Materi dan Bahasa

Instrumen validasi produk ini dapat digunakan untuk melakukan validasi terhadap produk aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* dari para ahli materi dan ahli media untuk mengetahui kelayakan produk sebelum dilaksanakan uji coba. Untuk validasi ahli materi terdiri dari dua aspek, yaitu aspek kualitas materi dan aspek isi materi. Kemudian untuk validasi ahli media terdiri dari dua aspek yaitu aspek tampilan dan aspek aktivitas. Berikut ini untuk tabel dari aspek-aspek tersebut.

**Tabel 7.** Aspek Kualitas Materi Pembelajaran dari Ahli Materi

No	Aspek yang Dinilai
1.	Kejelasan rumusan standar kompetensi dan kompetensi dasar
2.	Kesesuaian Kompetensi dasar dan standar kompetensi
3.	Kejelasan petunjuk belajar
4.	Ketetapan pemilihan Bahasa dalam materi
5.	Ketepatan pemilihan Bahasa dalam menguraikan materi
6.	Kejelasan contoh
7.	Kemudahan memilih menu belajar
8.	Pemberian latihan membantu meningkatkan kesegaran jasmani
9.	Kemudahan petunjuk mengerjakan soal
10.	Keseuaian dengan materi
11.	Tersedianya kunci jawaban
12.	Penguatan positif untuk jawaban benar

**Tabel 8.** Aspek Isi Materi Pembelajaran dari Ahli Materi

No	Aspek yang Dinilai
1.	Kebenaran isi/konsep buku panduan
2.	Kedalaman materi membantu meningkatkan kesegaran jasmani
3.	Kecakupan materi untuk pencapaian kompetensi dasar kesegaran jasmani
4.	Kejelasan materi/konsep mengacu pada kompetensi dasar
5.	Aktualisasi materi jelas dan sesuai kompetensi dasar
6.	Kejelasan contoh yang terdapat pada buku panduan
7.	Kemudahan gambar, animasi dan video untuk menjelaskan materi
8.	Ketetapan buku panduan untuk menjelaskan materi
9.	Ketetapan pemilihan gambar dikaitkan dengan materi
10.	Kesesuaian rumusan soal dengan kompetensi
11.	Kejelasan rumusan soal
12.	Tingkat kesulitan soal
13.	Penguasaan bahasa

**Tabel 9.** Aspek Tampilan dari Ahli Media

No	Aspek yang Dinilai
1.	Ketepatan pemilihan warna/ <i>background/Cover</i>
2.	Keserasian warna tulisan dengan <i>background</i>
3.	Ketepatan pemilihan teks
4.	Ketepatan pemilihan teks
5.	Ketepatan ukuran huruf
6.	Kejelasan dan kualitas gambar
7.	Kejelasan warna gambar
8.	Tata Urutan Halaman yang mudah dipahami
9.	Menggunakan Bahasa yang mudah dipahami / Menarik
10.	Kesesuaian materi dengan kompetensi dasar kesegaran jasmani
11.	Kemampuan mendukung proses pembelajaran kokurikuler
12.	Medukung tercapainya tujuan pembelajaran
13.	Kesesuaian Urutan dan Sistematika Materi
14.	Isi dalam Buku Panduan yang menarik, menghibur dan komunikatif

**Tabel 10.** Aspek Tampilan dari Ahli Bahasa

No	Aspek yang Dinilai
1	Menggunakan Kaidah Bahasa yang baik dan benar
2	Kalimat yang digunakan sederhana
3	Konsistensi penggunaan symbol dan ikon
4	Bahasa yang digunakan komunikatif
5	Bahasa yang digunakan mudah dipahami peserta didik usia 13-15 Tahun dan Gurunya
6	Buku panduan memiliki ciri-ciri edukatif
7	Judul buku panduan dan materi harmonis atau selaras

#### **d. Instrumen Uji Kelayakan**

Instrumen Uji Kelayakan yang digunakan adalah berupa angket respon guru dan siswa yang diberikan ketika produk buku panduan kegiatan telah divalidasi oleh ahli materi, ahli media dan ahli bahasa. Angket respon guru dan siswa adalah angket yang digunakan sebagai instrument dalam uji coba produk.

Angket respon guru dan siswa digunakan oleh peneliti untuk mengetahui tanggapan dan saran dari guru dan siswa terkait dengan produk yang dikembangkan yaitu buku panduan aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy*. Uji coba dilakukan dengan cara memberikan kesempatan bagi guru dan siswa untuk melihat, mengamati dan juga mengoprasionalakan produk tersebut. Untuk angket tersebut terdapat tiga aspek penilaian, yaitu aspek tampilan, aspek isi/materi, dan aspek pembelajaran. Berikut ini dari ke tiga aspek tersebut dalam bentuk tabel;

**Tabel 11.** Penilaian Aspek Tampilan untuk Guru dan Siswa

No	Aspek yang dinilai	No	Aspek yang dinilai
1.	Tulisan terbaca dengan jelas	6.	Ukuran huruf dan gambar serasi
2.	Gambar terbaca dengan jelas	7.	Menarik dan komunikatif
3.	Urutan halaman mudah dipahami	8.	Sesuai dengan materi
4.	Materi sistematis dan berurutan	9.	Mendukung tujuan pembelajaran
5.	Kualitas warna jelas	10.	Sesuai aktivitas kokurikuler

**Tabel 12.** Penilaian Aspek Isi/Materi untuk Guru/Siswa

No.	Aspek yang dinilai
1.	Kejelasan materi membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa
2.	Kelugasan bahasa
3.	Kejelasan bahasa
4.	Animasi atau Video memperjelas materi
5.	Gambar memperjelas materi
6.	Kejelasan rumusan soal
7.	Tingkat kesulitan soal

**Tabel 13.** Penilaian Aspek Pembelajaran untuk Guru/Siswa

No.	Aspek yang dinilai
1.	Materi dalam buku panduan mudah dipelajari
2.	Materi menantang/menarik
3.	Memahami materi ini bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari
4.	Kemudahan dalam melaksanakan apa yang ada pada buku panduan
5.	Kejelasan petunjuk belajar
6.	Kejelasan petunjuk mengerjakan soal
7.	Kesesuaian soal dengan materi dan aktivitas pembelajaran
8.	Dengan buku panduan, belajar menjadi lebih menyenangkan
9.	Membantu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik

#### e. Instrumen Uji Keefektifan

Instrumen untuk menguji keefektifan produk yang berupa buku panduan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun di Kecamatan Jatinom ini menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dan menggunakan metode *pre-test and post-test* dengan rangkaian test sebagai berikut;

**Tabel 14.** Instrumen Pengumpulan Data

No	Laki-Laki	Perempuan
1.	Lari 50 Meter	Lari 50 Meter
2.	<i>Pull Up</i> 60 Detik	<i>Pull Up</i> 60 Detik
3.	<i>Sit Up</i> 60 Detik	<i>Sit Up</i> 60 Detik
4.	<i>Vertical Jump</i>	<i>Vertical Jump</i>
5.	Lari 1000 Meter	Lari 800 Meter

Dengan pedoman perolehan test pada tabel berikut;

**Tabel 15.** Nilai TKJI Untuk Putra Usia 13-15 tahun  
(Sumber: Ngatman dalam Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga: 2017)

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 6,7”	16 - Keatas	38 - Keatas	66 Keatas	s.d – 3’04”	5
4	6,8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” – 3’53”	4
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”	3
2	8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6’04”	2
1	10,4”- dst	0 – 1	0 – 7	0 - 30	6’05” - dst	1

**Tabel 16.** Nilai TKJI Untuk Putri Usia 13-15 tahun  
(Sumber: Ngatman dalam Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga: 2017)

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d – 7.7”	41” - Keatas	28 - Keatas	50 Keatas	s.d – 3’06”	5
4	7.8” – 8,7”	22” – 40”	19 – 27	39 – 49	3’07” – 3’55”	4
3	8,8” – 9,9”	10” – 21”	9 – 18	30 – 38	3’56” – 4’58”	3
2	10,0” – 11,9”	3” – 9”	3 – 8	21 – 29	4’59” – 6’40”	2
1	12,0”- dst	0” – 2”	0 – 2	0 - 20	6’41” - dst	1

## G. Teknik Analisis Data

### a) Data Analisis Kebutuhan

Data awal yang telah diperoleh sebelum dilaksanakan penelitian berasal dari survey triangulasi data pada guru dan peserta didik, juga data awal tentang tingkat kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun di Kecamatan Jatinom, Kabupaten Klaten. Data awal yang diperoleh dijadikan pedoman untuk mengetahui kebutuhan dari peserta didik yang kemudian dianalisis dengan menggunakan Teknik Analisis Deskriptif.

## b) Analisis Hasil Validasi Instrumen Penelitian

Analisis data yang telah diperoleh dari lembar validasi penilaian oleh ahli dihitung menggunakan uji V Aiken (Lewis, R. Aiken 2019:132). Valid atau tidak valid dilakukan dengan cara membandingkan nilai V hitung terhadap V Tabel yang telah dirumuskan dan sesuai jumlah reter yang ada.

$$V = \frac{\sum S}{n(c-1)}$$
$$S = r - r_0$$

Keterangan:

$r_0$  = Angka penilaian validitas terendah

$c$  = Angka penilaian validitas tertinggi

$r$  = Angka yang diberikan oleh peneliti

$n$  = Jumlah penilaian

## c) Uji Empiris Instrumen Tes

Penilaian validitas soal dan reliabilitas produk menggunakan program *Microsoft excel*. Untuk validitas soal menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan angka kasar. Dibawah ini merupakan rumus untuk mengetahui validitas soal.

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

$R_{xy}$  = Koefisien korelasi tiap item

$N$  = Jumlah subyek

$\sum X$  = Jumlah skor item

$\sum Y$  = Jumlah skor total

$\sum XY$  = Jumlah perhatian skor item dengan skor total

Setelah melihat validitas soal maka tahap selanjutnya yaitu mencari tingkat reliabilitas soal, rumus yang digunakan untuk mengetahui reliabilitas soal sebagai berikut:

$$r_i = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

$R_i$  = Reliabilitas instrument

$k$  = Banyaknya butir pertanyaan/soal

$\sum \sigma_b^2$  = Jumlah varian butir

$\sigma_t^2$  = Varian total

$X$  = Skor total

#### d) Analisis Penilaian Angket Respon Guru dan Peserta didik

Angket hasil penilaian perangkat, respon guru dan peserta didik dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Data yang berupa pertanyaan kemudian diubah ke dalam bentuk data kuantitatif. Widoyoko (2021:238) mengklasifikasikan perbandingan terhadap skor ideal rata-rata ( $X_i$ ) dan skor simpangan baku ideal ( $S_{Bi}$ ). Dapat dilihat pada tabel dibawah ini yang merupakan tingkat kualifikasi yang dibagi menjadi empat kategori, yaitu:

**Tabel 17.** Kualifikasi Nilai

Kategori Kualifikasi	Rentang Skor Rata-Rata
Sangat Layak	$X > X_i + 1,80 S_{Bi}$
Layak	$X_i + 0,60 S_{Bi} < X \leq X_i + 1,80 S_{Bi}$
Cukup Layak	$X_i - 0,60 S_{Bi} < X \leq X_i + 0,60 S_{Bi}$
Tidak Layak	$X_i - 1,80 S_{Bi} < X \leq X_i + 0,60 S_{Bi}$
Sangat Tidak Layak	$X_i \leq X_i - 1,80 S_{Bi}$

Keterangan:

$$\begin{aligned} X_i &= \frac{(\text{Skor Tertinggi} + \text{Skor Terendah})}{2S_b} \\ S_{Bi} &= \frac{(\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah})}{6} \end{aligned}$$

e) Analisis Uji Keefektifan Produk

1) Uji Normalitas Gain (*N-Gain*)

Hasil dari data *pretest* dan *posttest* pada saat penelitian bertujuan untuk memberikan suatu gambaran umum dari peningkatan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun.

Di bawah ini adalah rumus yang digunakan dalam menghitung peningkatan

tersebut;

$$\text{Standar Gain } (g) = \frac{X_{\text{posttest}} - X_{\text{pretest}}}{X - X_{\text{pretest}}}$$

Standar gain yang dihasilkan disesuaikan dengan tabel sebagai berikut:

**Tabel 18.** Kategori standar gain

<i>Gain Score</i>	Kategori
$g \geq 0,7$	Tinggi
$0,7 \geq g \geq 0,3$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

2) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Apabila hasil penghitungan taraf signifikasni (*sig*) lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa tidak adanya perbedaan antara data hasil dan data normal sehingga data dikatakan memenuhi *normalitas*. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan

bantuan *IBM SPSS Statistics ver.26.0 for Microsoft Windows* dengan menggunakan rumus dari *Kolmogorov Smirnov*.

### 3) Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data dari penelitian berasal dari populasi yang homogen atau tidak. Jika diperoleh sebuah hasil perhitungan pada taraf signifikansi (*sig*) lebih dari taraf yang ditentukan, yaitu 0,05 dengan itu maka dapat diambil kesimpulan bahwa data berasal dari populasi yang sama atau homogen. Uji homogenitas dapat dilakukan menggunakan teknik *Levene Test* dengan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics ver.26.0 for Microsoft Windows*. Uji homogenitas didasarkan pada hipotesis sebagai berikut:

$H_0$  : Data berasal dari populasi yang homogen

$H_a$  : Data berasal dari populasi tidak homogen

Setelah melakukan uji normalitas dan uji homogenitas, langkah selanjutnya yaitu menguji hipotesis dengan uji-t. Uji hipotesis uji-t dapat dilakukan jika hasil uji prasyarat memenuhi asumsi kenormalan data dan apabila data yang diperoleh tidak normal, maka uji yang dilakukan adalah uji statistic *non-parametrik*.

### 4) Uji Hipotesis Uji-t

Uji hipotesis uji-t dilakukan setelah uji normalitas dan uji homogenitas terpenuhi. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh model aktivitas pembelajaran kokurikuler terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun. Uji hipotesis yang digunakan terdiri dari uji-t berpasangan atau *paired sampel t-test*. Uji-t berpasangan atau *paired sampel t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara variabel.

Perhitungan uji hipotesis tersebut menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics ver.26.0 for Microsoft Windows*. Jika taraf signifikansi  $<0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, namun jika taraf signifikansi  $>0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN**

#### **A. Hasil Pengembangan Produk Awal**

Penelitian pengembangan adalah penelitian yang menghasilkan produk yang dimana produk tersebut akan diuji mengenai kelayakan dan keefektifannya. Pengembangan produk penelitian ini dikembangkan menggunakan langkah-langkah pengembangan ADDIE yang terdiri dari lima tahapan, diantaranya *Analysis, Design, Develop, Implement, dan Evaluation*. (Sugiyono 2019:38).

##### **1. Tahap Analisis (*Analysis*)**

Tahap ini dilakukan untuk mengumpulkan informasi terkait dengan kebutuhan awal dan pengembangan. Informasi yang didapatkan berguna untuk merancang atau mendesain produk yang dibutuhkan. Data diperoleh dari hasil triangulasi data berupa observasi saat pembelajaran, wawancara, dan pengisian angket kebutuhan penunjang pembelajaran kepada guru dan peserta didik. Kegiatan ini dilakukan di dua sekolah, yaitu di MTs Negeri 7 Klaten dan MTs Negeri 3 Klaten. Dalam tahap ini ada kesamaan iklim dan kultur Pendidikan, karena kedua sekolah sama-sama berada dibawah lingkungan Kementerian Agama Kabupaten Klaten, maka permasalahan dan kebutuhannya tidak jauh berbeda.

##### **a. Hasil Wawancara Awal**

Wawancara dilakukan pada tanggal 2 Januari 2023 pada 2 guru olahraga di MTs Negeri 7 Klaten dan 2 guru di MTs Negeri 3 Klaten. Wawancara

dilakukan untuk mengetahui informasi terkait permasalahan kebugaran jasmani peserta didik, nilai atau hasil belajar peserta didik pada permasalahan-permasalahan prinsip yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik, selain itu wawancara ini juga mencakup materi kebugaran jasmani yang diajarkan, tinggi rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik, serta strategi dan aktivitas pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik yang ada di sekolah-sekolah tersebut, dimana rata-rata memiliki rentang usia 13-15 tahun.

#### 1) Ketersediaan aktivitas pembelajaran

Hasil dari wawancara kepada Guru Pendidikan Jasmani di sekolah-sekolah tersebut menunjukkan bahwa permasalahan rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik hanya dilaksanakan dengan memanfaatkan aktivitas pembelajaran intrakurikuler saja, dimana aktivitas tersebut hanya 1 kali pertemuan dalam 1 minggu, atau 3 jam pelajaran (3x40 menit). Dalam konteks ini belum ada guru Pendidikan jasmani yang memanfaatkan aktivitas pembelajaran kokurikuler untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

#### 2) Kondisi kebugaran jasmani peserta didik

Hasil wawancara kepada Guru Pendidikan Jasmani di 2 sekolah tersebut menunjukkan kemiripan kondisi, sebagian besar peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah dan sedang. Hal ini tidak terlepas dari kebiasaan berolahraga peserta didik yang belum maksimal. Rata-rata peserta didik hanya berolahraga satu kali dalam satu pekan pada saat jam pelajaran

Pendidikan Jasmani. Selain minimnya literasi jasmani atau *physical literacy* tentang manfaat pentingnya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, hal ini juga disebabkan karena adanya pergeseran kultur sosial pada peserta didik. Fenomena sosial menunjukkan kecenderungan peserta didik di lingkungan kedua sekolah ini dalam beraktivitas fisik dan bermain, data menunjukkan peserta didik di kedua sekolah sudah jarang bermain dengan melibatkan aktivitas fisik secara langsung, mereka lebih senang bermain bersama dengan gadget. Dalam hal ini hanya peserta didik yang mengikuti klub-klub olahraga saja yang rutin melakukan aktivitas fisik secara teratur.

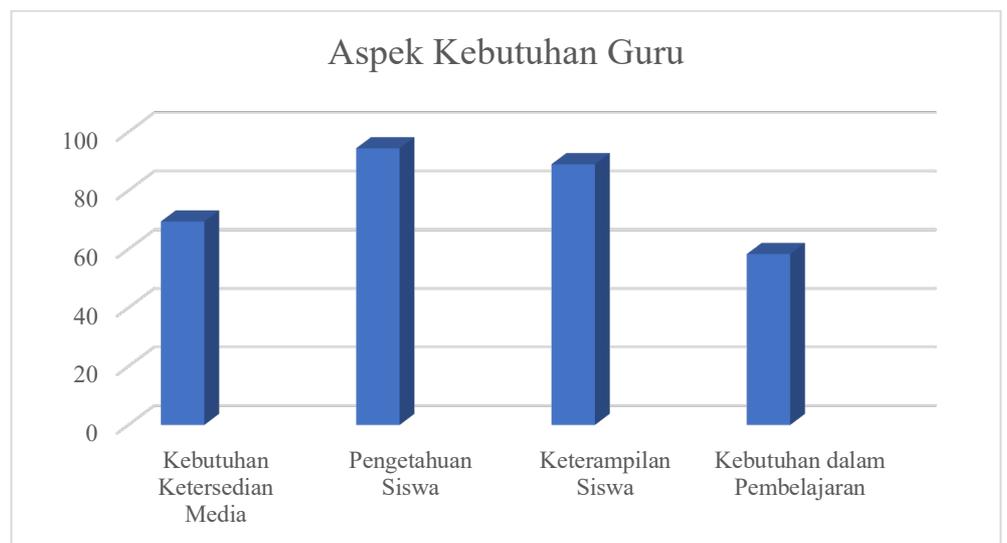
### 3) Kebutuhan Aktivitas Pembelajaran untuk Meningkatkan kebugaran Jasmani Peserta Didik

Hasil wawancara menunjukkan bahwa semua guru benar-benar memahami prinsip-prinsip latihan dan peningkatan kebugaran jasmani seseorang tidak bisa dicapai dengan satu kali pertemuan dalam satu pekan, maka para guru Pendidikan jasmani di lingkungan tersebut sepakat bahwa diperlukan sebuah inovasi aktivitas pembelajaran yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Atas dasar tersebut peneliti membuat sebuah desain aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun.

#### **b. Hasil Analisis Kebutuhan Guru**

Hasil dari analisis kebutuhan guru menunjukkan permasalahan yang sama tentang rendahnya kebugaran jasmani peserta didik dan rendahnya nilai pembelajaran penjas peserta didik pada kompetensi dasar kebugaran jasmani.

Selain itu kebiasaan berolahraga peserta didik juga menjadi sebuah keluhan dan kendala yang memicu rendahnya tingkat kesegaran jasmani peserta didik, Berdasarkan hasil diatas guru membutuhkan sebuah inovasi aktivitas pembelajaran yang mampu meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik yang dikemas secara menarik berdasarkan karakteristik siswa dan perkembangan zaman. Dari hasil analisis 15 butir pertanyaan yang dilakukan pada 23 Maret 2023 tersebut diperoleh kebutuhan ketersediaan media sebesar 69,44%, pengetahuan siswa sebesar 94,44%, keterampilan siswa sebesar 88,99%, kebutuhan dalam pembelajaran sebesar 58,33% sesuai grafik dibawah;



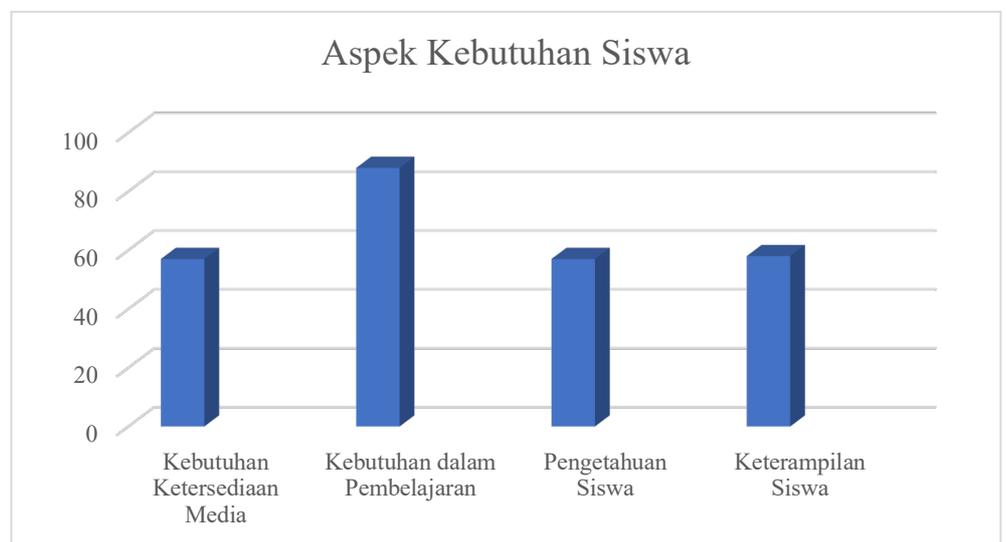
**Gambar 6.** Aspek Kebutuhan Guru

**c. Hasil analisis Kebutuhan Siswa**

Analisis kebutuhan siswa dilakukan pada tanggal 2 Maret 2023 yang dilakukan secara langsung dengan wawancara dan pengisian angket pada saat pelaksanaan pembelajaran penjas. Analisis kebutuhan diberikan kepada 64

siswa dari 2 sekolah yaitu MTs Negeri 7 Klaten dan MTs Negeri 3 Klaten. Angket analisis kebutuhan ini terdiri dari 20 butir pernyataan dan lima aspek.

Hasil analisis kebutuhan siswa diperoleh hasil rata-rata 22 Maret 2023. Dapat dilihat dari hasil yang diperoleh hasil kebutuhan siswa pada ketersediaan media 57%, kebutuhan dalam pembelajaran sebesar 88%, pengetahuan siswa sebesar 57%, dan keterampilan siswa 58%, perolehan tersebut dapat dilihat pada gambar 7 dibawah ini.



**Gambar 7.** Aspek Kebutuhan Siswa

## 2. Perencanaan (*Design*)

Tahap desain atau perancangan meliputi analisis kebutuhan dasar peningkatan kesegaran jasmani dan peluang ketersediaan aktivitas pembelajaran, setelah ada titik temu yang berkorelasi antara kedua faktor tersebut berupa desain aktivitas pembelajaran kokurikuler maka tahap selanjutnya adalah pemilihan pendekatan. Pendekatan yang dirasa paling tepat untuk desain aktivitas ini adalah pendekatan berbasis *physical literacy*.

Kegiatan tersebut merupakan proses sistematis yang dimulai dari menetapkan tujuan pembelajaran, merancang skenario pembelajaran pada media, merancang desain media pembelajaran, merancang isi/substansi materi pembelajaran dan merancang alat evaluasi untuk mengukur kelayakan media pembelajaran. Rancangan media pembelajaran ini masih bersifat prosedural dan akan mendasari proses pengembangan berikutnya. Hasil analisis telah diperoleh digunakan sebagai acuan untuk menentukan desain produk. Proses pembuatan desain yang meliputi gambar, jenis dan warna teks, serta tampilan media. Selengkapnya dijelaskan sebagai berikut.

a. Pembuatan Desain Aktivitas Pembelajaran Kokurikuler

Desain aktivitas pembelajaran kokurikuler ini merupakan sebuah gambaran menyeluruh yang coba diciptakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun. Seluruh desain aktivitas ini akan dimuat dalam sebuah buku panduan yang kemudian dicetak dan diwujudkan dalam bentuk *e-book* untuk mempermudah pengguna dalam mengimplementasikan konsep dan tujuan dasarnya.

b. Memilih Isi dan Materi Aktivitas

Aktivitas pembelajaran kokurikuler adalah sebuah integrasi aktivitas pembelajaran yang berada ditengah-tengah pembelajaran intrakurikuler dan ekstrakurikuler yang berdasarkan silabus pembelajaran pada kurikulum 2013. Dengan prinsip tersebut, maka pemilihan materi pada aktivitas ini disesuaikan dengan kompetensi dasar dan indikator pencapaian kompetensi pembelajaran serta teori-teori peningkatan kesegaran jasmani yang sudah tertuang pada bab

II penelitian ini. Dari dasar tersebut maka didapatkan kumpulan-kumpulan materi yang dibagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut;

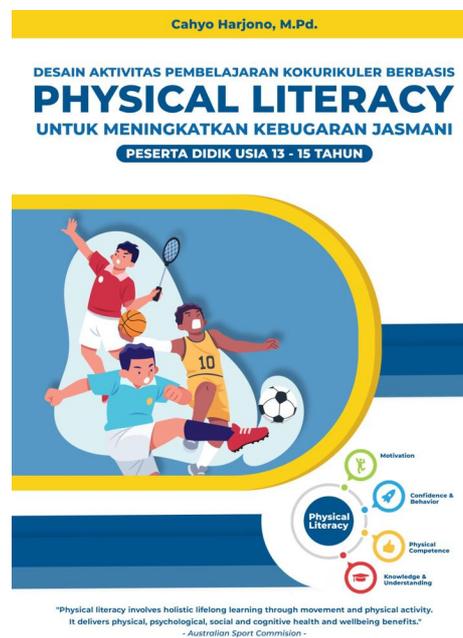
BAB	Isi Materi
Bagian Pertama; kesegaran Jasmani	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian kesegaran Jasmani</li> <li>- Konsep-konsep kesegaran Jasmani</li> <li>- Unsur-Unsur kesegaran Jasmani</li> <li>- Manfaat kesegaran Jasmani</li> <li>- Panduan Pelaksanaan Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)</li> </ul>
Bagian Kedua : <i>Physical literacy</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian <i>Physical literacy</i></li> <li>- Pemahaman tentang konsep <i>physical literacy</i></li> <li>- Implementasi <i>physical literacy</i> di negara maju</li> <li>- Pendekatan <i>physical literacy</i> untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik.</li> </ul>
Bagian Ketiga : Pembelajaran Kokurikuler	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian pembelajaran kokurikuler.</li> <li>- Ranah pembelajaran kokurikuler.</li> <li>- Pemanfaatan pembelajaran kokurikuler.</li> </ul>
Bagian Keempat : Desain Aktivitas Pembelajaran Kokurikuler berbasis <i>Physical literacy</i> untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumusan Kompetensi Dasar dan Indikator Capaian Kompetensi</li> <li>- Desain Aktivitas dengan prinsip-prinsip peningkatan kesegaran jasmani.</li> </ul>

c. Merancang Desain Buku Panduan

Rancangan dan desain buku panduan dengan menggunakan beberapa aplikasi seperti corel draw, Microsoft word, Paint dan Photoshop dengan tahapan berikut;

1) Melakukan Pembuatan Desain *Cover*

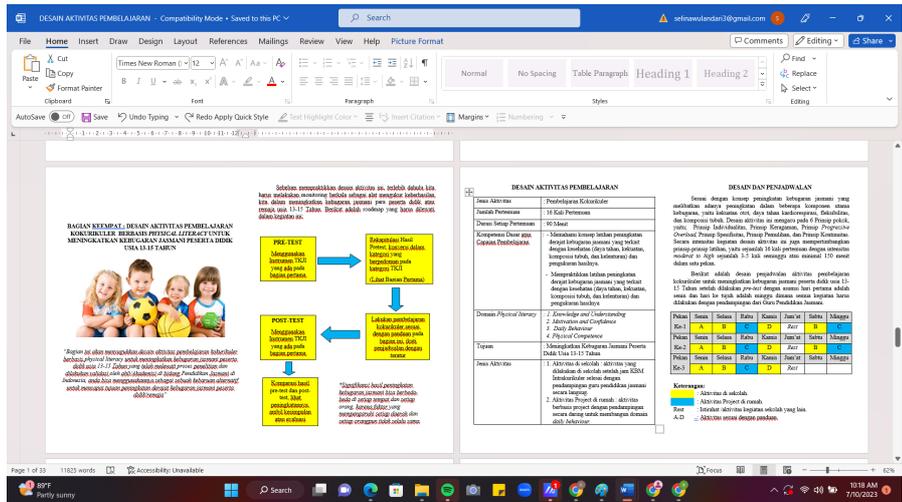
Desain ini dibuat dengan pemanfaatan integrasi aplikasi coreldraw dan photoshop.



**Gambar 8.** Desain *Cover*

2) Pembuatan Isi Buku Panduan

Pembuatan isi buku panduan dilakukan dengan menggunakan Microsoft word yang kemudian dikonversi menjadi bentuk PDF.



Gambar 9. Pembuatan Isi Buku

### 3) Proses Cetak dan Publish

Proses cetak hard file buku panduan ini bekerjasama dengan percetakan Pajar Pustaka Kota Malang melalui beberapa proses revisi untuk mendapatkan ISBN dari Perpunas.



Gambar 10. Proses Publish dan Cetak

d. Menentukan Alat Evaluasi

Peneliti menggunakan alat ukur evaluasi produk berupa *pretest posttest*, instrument validitas untuk para validator ahli dan angket respon untuk siswa. Peneliti melakukan penyusunan alat ukur evaluasi dengan bantuan referensi dari buku dan arahan dosen pembimbing. Instrument dan angket tersusun atas beberapa revisi.

Tahap pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan suatu alat ukur keberhasilan pemanfaatan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy*. Dalam tahap ini peneliti menggunakan alat ukur yang sudah di validasi secara nasional yaitu Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

### 3. Pengembangan (*Develop*)

Hasil dari pengembangan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* kemudian divalidasi oleh ahli materi dan ahli media untuk mengetahui kualitas produk yang dikembangkan. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut.

#### a. Penilaian Ahli Materi

Validasi ahli materi digunakan untuk mengetahui kelayakan materi yang dimuat pada isi model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada peserta didik usia 13-15 Tahun. Validator pada kelayakan materi dilakukan oleh Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd yang menilai produk menggunakan skala *Likert* yaitu terdiri dari pilihan

jawaban 1-5. Terdapat 13 indikator atau jumlah butir pertanyaan yang akan dinilai.

Hasil validasi ahli materi memperoleh masukan serta saran diantaranya komposisi *lay out* di masing-masing pos usahakan proposional, konsistensi penulisan/tata tulis sesuaikan dengan ejaan yang benar, dan Halaman antar bagian dibuat lebih menarik disesuaikan dengan karakteristik peserta didik

Produk lalu direvisi sesuai dengan saran dan masukan dari para ahli materi. Selanjutnya ahli materi memberikan penilaian model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* dengan skala *Likert* 1-5 yang telah divalidasi sebelumnya oleh ahli instrument. Berikut ini merupakan hasil penilaian ahli materi dapat dilihat pada tabel 19 sebagai berikut

**Tabel 19.** Hasil Validasi Ahli Materi

<b>Indikator</b>	<b>Skala Penilaian</b>	<b>Kriteria</b>
Indikator 1	4	Layak
Indikator 2	4	Layak
Indikator 3	5	Sangat Layak
Indikator 4	5	Sangat Layak
Indikator 5	4	Layak
Indikator 6	5	Sangat Layak
Indikator 7	4	Layak
Indikator 8	5	Sangat Layak
Indikator 9	5	Sangat Layak
Indikator 10	4	Layak
Indikator 11	4	Layak
Indikator 12	5	Sangat Layak
Indikator 13	5	Sangat Layak
<b>Jumlah</b>	<b>59</b>	
<b>Rata-Rata</b>	<b>4,53</b>	
<b>Kriteria</b>		<b>Sangat Layak</b>

Berdasarkan data hasil penilaian validator ahli materi dapat disimpulkan bahwa model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* yang dibuat termasuk ke dalam kategori sangat layak dengan rata-rata skor 4,53.

#### **b. Validasi Ahli Media**

Setelah model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* yang telah dibuat sesuai dengan rancangan yang telah dibuat dan juga instrumen-instrumen telah divalidasi oleh ahli instrumen, maka tahap selanjutnya model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* diuji kelayakannya menggunakan skala validasi ahli media. Validator dalam uji kelayakan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* ini adalah Dosen di UNY yaitu Dr. Ermawan Susanto, M.Pd pada tanggal 22 Mei 2023

Menilai produk menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban 1-5. Terdapat 14 indikator atau jumlah butir pertanyaan.

Hasil validasi ahli media memperoleh masukan serta saran diantaranya, (1) Perkuat konsep atau teori tentang penggunaan usia 13-15 tahun untuk kegiatan kokurikuler, (2) Terdapat kebaruan dari tesis ini terkait dengan kokurikuler dan *Physical literacy* yang belum banyak dikembangkan, dan tambahkan penelitian yang relevan, (3) Perbaiki tata tulis dengan pertanyaan yang lebih sederhana khususnya untuk usia 13-15 tahun.

Produk ini kemudian direvisi dan diperbaiki sesuai dengan masukan serta saran dari ahli media. Lalu para ahli media memberikan penilaian terhadap

model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* dengan skala *Likert* 1-5 yang telah divalidasi. Hasil penilaian dari ahli media dapat dilihat pada tabel 20.

**Tabel 20.** Hasil Penilaian Ahli Media

<b>Indikator</b>	<b>Skala Penilaian</b>	<b>Kriteria</b>
Indikator 1	5	Sangat Layak
Indikator 2	4	Layak
Indikator 3	5	Sangat Layak
Indikator 4	5	Sangat Layak
Indikator 5	4	Layak
Indikator 6	4	Layak
Indikator 7	5	Sangat Layak
Indikator 8	5	Sangat Layak
Indikator 9	4	Layak
Indikator 10	5	Sangat Layak
Indikator 11	4	Layak
Indikator 12	5	Sangat Layak
Indikator 13	4	Layak
Indikator 14	5	Sangat Layak
<b>Jumlah</b>	<b>64</b>	
<b>Rata-Rata</b>	<b>4,57</b>	
<b>Kriteria</b>		Sangat Layak

Berdasarkan dari hasil validator ahli media dapat dikatakan bahwa model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* yang dibuat termasuk ke dalam kategori sangat layak dengan rata-rata skor 4,57.

### **c. Validasi Ahli Bahasa**

Setelah model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* yang telah dibuat sesuai dengan rancangan yang telah dibuat dan juga instrumen-instrumen telah divalidasi oleh ahli instrumen, maka tahap selanjutnya model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical*

*literacy* diuji kelayakannya menggunakan skala validasi ahli bahasa. Validator dalam uji kelayakan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* ini adalah Dosen di UNY yaitu Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. pada tanggal 22 Mei 2023

Menilai produk menggunakan skala *likert* dengan lima pilihan jawaban 1-5. Terdapat 7 butir pertanyaan yang akan dinilai.

Hasil validasi ahli bahasa memperoleh masukan serta saran diantaranya, (1) Teliti kembali penggunaan kata depan, (2) Konsultasikan kembali dengan para ahli Bahasa sebelum proses cetak.

Produk ini kemudian direvisi dan diperbaiki sesuai dengan masukan serta saran dari ahli bahasa. Lalu para ahli bahasa memberikan penilaian terhadap model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* dengan skala *Likert* 1-5 yang telah divalidasi. Hasil penilaian dari ahli media dapat dilihat pada tabel 21.

**Tabel 21.** Hasil Penilaian Ahli Bahasa

<b>Indikator</b>	<b>Skala Penilaian</b>	<b>Kriteria</b>
Indikator 1	4	Layak
Indikator 2	5	Sangat Layak
Indikator 3	5	Sangat Layak
Indikator 4	4	Layak
Indikator 5	5	Sangat Layak
Indikator 6	4	Layak
Indikator 7	5	Sangat Layak
<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	
<b>Rata-Rata</b>	<b>4,57</b>	
<b>Kriteria</b>		<b>Sangat Layak</b>

Berdasarkan dari hasil validator ahli bahasa dapat dikatakan bahwa model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* yang dibuat termasuk ke dalam kategori sangat layak dengan rata-rata skor 4,57.

#### **4. Implementasi (*Implementation*)**

Tahap ini merupakan lanjutan dari tahap pengembangan, pada tahap ini seluruh rancangan yang telah dikembangkan selanjutnya diuji cobakan pada tanggal 24 Mei 2023 di MTs Negeri 7 Klaten. Uji dilakukan untuk mengetahui kelayakan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* menggunakan angket dan untuk respon guru dengan menggunakan *hard copy*.

##### **a. Uji Coba Kelas Kecil**

Uji coba kelompok kecil dilakukan setelah produk telah divalidasi dan direvisi berdasarkan dengan masukan dan juga saran dari para ahli yaitu ahli bahasa, ahli media dan ahli materi. Uji coba kelompok kecil terdiri dari uji coba kelayakan produk dan mengetahui bagaimana respon dari guru dan siswa sekolah menengah pertama.

##### **1) Hasil Respon Guru**

Angket respon guru pada uji kelompok kecil terdiri dari 34 butir pertanyaan dengan lima pilihan jawaban dan terdapat tiga aspek yaitu aspek tampilan, aspek isi/materi, dan aspek pembelajaran. Tujuan adanya sebuah respon guru adalah untuk menilai kelayakan dari produk yang peneliti kembangkan, selain itu guru dapat memberikan masukan dan saran sehingga model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* yang dikembangkan ini

layak untuk digunakan. Pada tabel 22 ini merupakan hasil angket respon guru yang dapat dilihat sebagai berikut.

**Tabel 22.** Hasil Respon Guru pada Uji Kelompok Kecil

No	Aspek	Skor	Kriteria
1	Aspek Tampilan	4,3	Sangat Layak
2	Aspek Isi/Materi	4,35	Sangat Layak
3	Aspek Pembelajaran	4,4	Sangat Layak
<b>Rata-Rata</b>		<b>4,36</b>	<b>Sangat Layak</b>

Berdasarkan tabel 22 di atas, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa hasil dari respon guru terhadap model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* yang sedang dikembangkan pada uji coba kelompok kecil adalah 4,36 dengan kriteria sangat layak.

Masukan dan saran yang diberikan oleh guru terhadap model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* adalah untuk mempermudah bahasa penyampaian dan melengkapinya dengan link video project, sehingga guru penjas yang nanti menggunakan produk tersebut tidak perlu membuat media sendiri. Berdasarkan dari hasil respon guru terhadap model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy*, maka produk dapat dikatakan layak digunakan sebagai media pembelajaran dan siap di uji cobakan pada uji kelompok besar.

## 2) Hasil Respon Siswa

Angket respon ini juga diberikan kepada siswa untuk mengetahui terhadap model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy*. Subjek yang terlibat pada uji coba kelompok kecil yaitu 64 siswa.

Angket respon siswa pada uji kelompok kecil terdiri dari 27 butir pertanyaan dengan lima pilihan jawaban dan terdapat tiga aspek yaitu aspek tampilan, aspek isi/materi, dan aspek pembelajaran. Tujuan adanya sebuah respon siswa adalah untuk menilai kelayakan dari produk yang peneliti kembangkan, selain itu siswa juga dapat memberikan masukan dan saran sehingga model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* yang dikembangkan ini layak untuk digunakan. Pada tabel 23 ini merupakan hasil angket respon siswa yang dapat dilihat sebagai berikut.

**Tabel 23.** Hasil Respon Siswa pada Uji Kelompok Kecil

No	Aspek	Skor	Kriteria
1	Aspek Tampilan	4,27	Sangat Layak
2	Aspek Isi/Materi	4,33	Sangat Layak
3	Aspek Pembelajaran	4,25	Sangat Layak
<b>Rata-Rata</b>		<b>4,28</b>	<b>Sangat Layak</b>

Berdasarkan tabel 23 di atas, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa hasil dari respon siswa terhadap model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* pada uji coba kelompok kecil adalah 4,28 dengan kriteria sangat layak. Maka model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* dapat dinyatakan layak digunakan sebagai pembelajaran khusus dan siap diuji cobakan pada kelompok besar.

#### **b. Revisi Uji Coba Kelompok Kecil**

Revisi ini dilakukan untuk menghasilkan sebuah model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* yang siap digunakan dalam uji coba kelompok besar. Beberapa perbaikan pada tahap ini antara lain adalah memperbaiki desain dan mempermudah Bahasa komunikasi dalam

buku panduan, sehingga lebih mudah dipahami baik oleh guru maupun peserta didik.

### **c. Uji Coba Kelompok Besar**

Uji coba kelompok besar ini dilaksanakan setelah melalui tahap uji coba kelompok kecil dan telah melakukan revisi sesuai dengan hasil dari lembar kelayakan serta angket respon guru dan siswa sekolah menengah pertama. Uji coba kelompok besar dilaksanakan untuk mengetahui respon guru dan siswa sekolah menengah pertama terhadap model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* yang dibuat.

Pelaksanaan uji coba kelompok besar dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2023 terhadap 128 siswa usia 13-15 tahun dan 8 guru di sekolah 2 sekolah menengah pertama yaitu di MTs Negeri 3 Klaten dan MTs Negeri 7 Klaten. Angket respon guru dan siswa menggunakan skala *likert* dengan lima pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), KS (Kurang Setuju), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju).

#### 1) Hasil Angket Respon Guru

Angket respon guru bertujuan untuk menilai kelayakan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy*. Pada uji ini melibatkan 6 olahraga dari 2 sekolah yaitu MTs Negeri 7 Klaten dan MTs Negeri 3 Klaten. Pada uji kelompok besar memiliki 34 butir pertanyaan dengan lima pilihan jawaban dan terdapat tiga aspek yaitu aspek tampilan, aspek isi/materi, dan aspek pembelajaran. Pada tabel 24 berikut ini.

**Tabel 24.** Hasil Respon Guru pada Uji Kelompok Besar

No	Aspek	Skor	Kriteria
1	Aspek Tampilan	4,57	Sangat Layak
2	Aspek Isi/Materi	4,69	Sangat Layak
3	Aspek Pembelajaran	4,72	Sangat Layak
<b>Rata-Rata</b>		<b>4,65</b>	<b>Sangat Layak</b>

Berdasarkan tabel 24 dapat dilihat bahwa hasil dari angket respon guru terhadap model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* pada uji coba kelompok besar mendapatkan skor 4,65 dengan skor tersebut model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* termasuk ke dalam kriteria sangat layak. Adapun komentar guru terhadap model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* yang dibuat adalah hasil revisi sesuai saran pertama yang diberikan guru, sehingga terkesan praktis dan mudah dipahami, produk ini bisa dilanjutkan ke proses cetak sehingga dapat dimanfaatkan secara luas di kalangan umum.

Berdasarkan hasil dari angket respon guru terhadap model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* pada uji coba kelompok besar, maka dengan ini model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* dinyatakan sangat layak untuk digunakan sebagai media pembelajaran khusus dan siap diuji cobakan pada uji lapangan operasional/efektivitas.

## 2) Hasil Angket Respon Siswa

Angket respon siswa diberikan kepada 128 siswa sekolah menengah pertama di 2 sekolah, yaitu MTs Negeri 7 Klaten dan MTs Negeri 3 Klaten yang terdiri dari 27 butir pertanyaan dengan lima pilihan jawaban dan terdapat

tiga aspek yaitu aspek tampilan, aspek isi/materi, dan aspek pembelajaran. Berikut hasil angket respon siswa terhadap model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* pada uji coba kelompok besar yang dapat dilihat pada tabel 25 berikut

**Tabel 25.** Hasil Respon Siswa pada Uji Kelompok Besar

No	Aspek	Skor	Kriteria
1	Aspek Tampilan	4,43	Sangat Layak
2	Aspek Isi/Materi	4,47	Sangat Layak
3	Aspek Pembelajaran	4,3	Sangat Layak
<b>Rata-Rata</b>		<b>4,4</b>	<b>Sangat Layak</b>

Berdasarkan tabel 25 dapat dilihat bahwa hasil dari angket respon siswa terhadap model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* pada uji coba kelompok besar mendapatkan skor 4,4 dengan skor tersebut model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* termasuk ke dalam kriteria sangat layak.

Berdasarkan hasil dari angket respon siswa terhadap model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* pada uji coba kelompok besar, maka dengan ini model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* dinyatakan sangat layak untuk digunakan sebagai media pembelajaran khusus.

#### **d. Revisi Uji Kelompok Besar**

Revisi di tahap uji coba kelompok besar ini adalah tahap final dari proses pengembangan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* ini. Pada tahap ini peneliti berkonsultasi dengan validator serta menyimpulkan data-data yang didapatkan dari hasil uji coba sehingga

didapatkan konklusi yang sesuai dan komperhensif. Hasil dari penilaian dan diuji coba ini digunakan sebagai acuan perbaikan dalam menyempurnakan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* yang dikembangkan.

## **5. Evaluasi (*Evaluation*)**

Tahap evaluasi pada produk ini dilaksanakan sampai evaluasi formatif bertujuan untuk kebutuhan revisi. Berdasarkan hasil *review* para ahli dan uji coba lapangan yang sudah dilakukan pada tahap implementasi selanjutnya dilakukan dua tahap analisis data yaitu analisis data kualitatif dan kuantitatif. Analisis data kualitatif dipergunakan untuk mengolah data berupa masukan, kritik dan saran dari ahli dan uji lapangan untuk selanjutnya dilakukan revisi bertahap untuk pengembangan media menjadi lebih baik. Sedangkan analisis data kuantitatif diperoleh dari penilaian responden dalam bentuk angka pada angket yang diberikan. Semua tahapan evaluasi ini bertujuan untuk kelayakan produk akhir.

Tahap evaluasi terhadap model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* dilakukan setiap langkah pengembangan media untuk meningkatkan kualitas media tersebut. Evaluasi ini dilakukan terus menerus agar kesalahan-kesalahan sekecil apapun dapat segera diperbaiki tanpa menunggu produk akhir selesai diproduksi. Selama proses pengembangan media pembelajaran harus selalu dilakukan evaluasi yang disebut *on going evaluation*. Evaluasi dilakukan berdasarkan hasil masukan dan saran dan analisis dari ahli materi, ahli media, ahli bahasa dan skala kecil, dan skala besar.

Berdasarkan hasil pengembangan melalui tahap-tahap yang telah dilakukan, maka produk berupa media pembelajaran dilakukan uji efektivitas.

Tahap ini model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* diuji efektivitasnya dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Tes ini terdiri dari *pretest* dan *posttest* yang diujikan di kelas eksperimen, tes ini diikuti oleh 32 siswa dari MTs Negeri 7 Klaten Untuk mengambil data hasil *pretest* dan *posttest* siswa terhadap model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* menggunakan tes kebugaran jasmani.

Uji coba efektivitas pada penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani yang terdiri dari lari 50 meter, *pull up* 60 detik, *Sit Up* 60 detik, *Vertical Jump*, lari 1000m untuk laki-laki dan lari 800m untuk perempuan. Uji efektivitas dilakukan pada tanggal 12 Juni 2023 sampai dengan 5 Juli 2023 Dengan melibatkan 32 siswa di MTs Negeri 7 Klaten

Uji efektivitas dilakukan ketika model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* telah direvisi sesuai dengan masukan serta saran yang telah diberikan oleh guru melalui angket respon yang telah diberikan pada uji kelompok besar. Tujuan diadakannya uji efektivitas untuk mengetahui keefektifan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy*. Pelaksanaan uji efektivitas melibatkan 32 siswa sekolah menengah pertama yang ada di MTs Negeri 7 Klaten. Untuk pengujian dilakukan dengan menggunakan metode *One-group pretest-posttest design*.

Langkah awal yang dilakukan pada tahap ini adalah siswa diberikan *pretest* untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani sebelum

menggunakan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy*. Hasil *pretest* diperoleh dengan nilai rata-rata 51,87. Tahap selanjutnya siswa diberikan perlakuan dengan menggunakan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* selama 3 Pekan dengan jumlah 16 Kali Pertemuan, dengan alokasi waktu setiap kegiatan adalah 90 menit/pertemuan. Lalu diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy*. Berdasarkan hasil *posttest* tersebut diperoleh rata-rata nilai 69,75 Berikut ini adalah tabel 26 yang merupakan perolehan skor *pretest* dan *posttest* sebagai berikut.

**Tabel 26.** Hasil *Pretest* dan *Posttest*.

No	Kelompok	Jumlah Siswa	Nilai		Rata-Rata Nilai Gain	Kriteria
			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
1	Eksperimen	32	51,87	69,75	0,34	Sedang

Berdasarkan tabel 26 diperoleh hasil analisis peningkatan kesegaran jasmani pada nilai *gain* sebesar 0,34 dan masuk kedalam kriteria sedang.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan aplikasi *software SPSS*, hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 27 sebagai berikut

**Tabel 27.** Uji Normalitas

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil	Pretest	.236	32	.220	.852	32	.070
Tes	Posttest	.168	32	.212	.951	32	.151

Berdasarkan hasil dari analisis di tabel 27 menunjukkan bahwa signifikansi distribusi baik pada *pretest* dan *posttest* untuk kelas eksperimen memiliki nilai angka  $>0,05$ . Maka dari itu dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data kebugaran jasmani berasal dari populasi yang homogen atau tidak. Pengujian ini menggunakan *IBM Statistics SPSS Ver.25.0* dengan menggunakan hasil *posttest*. Berikut adalah hasil homogenitas pada tes kebugaran jasmani.

**Tabel 28.** Hasil Uji *Homogenitas Of Variances*

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	.000	1	62	.982
Based on Median	.003	1	62	.956
Based on Median and with adjusted df	.003	1	61.99	.956
Based on trimmed mean	.000	1	62	.983

Tabel 28 menunjukkan bahwa hasil nilai signifikansi adalah 0.982 yang artinya nilai sig  $> 0,05$  dan hipotesis  $H_0$  diterima sedangkan  $H_a$  ditolak. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data tes kebugaran jasmani merupakan populasi yang sama atau homogen.

### **c. Uji-t Berpasangan (*Sample Paired t-test*)**

#### **1) Uji-t Berpasangan Variabel kebugaran Jasmani**

Uji berpasangan dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan kebugaran jasmani siswa baik sebelum maupun sesudah menggunakan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy*.

Berikut hipotesis uji-t berpasangan pada variabel kebugaran jasmani sebagai berikut:

H<sub>0</sub> : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama sebelum dan sesudah menggunakan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy*.

H<sub>a</sub> : Terdapat perbedaan yang signifikan pada kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama sebelum dan sesudah menggunakan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy*

Perhitungan uji hipotesis tersebut menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics ver.25.0*. Jika nilai sig > 0,05 maka H<sub>0</sub> diterima yang berarti tidak terdapat perbedaan sedangkan jika nilai sig. < 0,05 maka H<sub>a</sub> diterima yang artinya terdapat perbedaan. Data yang dianalisis pada uji-t berpasangan pada penelitian ini adalah nilai kebugaran jasmani baik *pretest* maupun *posttest*. Berikut ini hasil dari uji-t berpasangan kebugaran jasmani siswa.

**Tabel 29.** Hasil Uji-t Berpasangan Tes kebugaran Jasmani

<b>Kelompok</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Asymp</b>	<b>Keterangan</b>
Eksperimen	0.000	Sig. < 0,05	Ada Perbedaan

Berdasarkan tabel 29 menunjukkan bahwa hasil uji-t berpasangan kelompok eksperimen mendapatkan nilai sig sebesar 0.000 yang mana angka tersebut kurang dari 0,05 yang berarti H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai kebugaran jasmani

sebelum dan sesudah menggunakan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy*.

## B. Revisi Produk

### 1. Revisi Produk Ahli Media.

Setelah dilakukan revisi oleh ahli media, produk penelitian ini mengalami perubahan dalam aspek tampilan, menjadi lebih komunikatif dengan menyisipkan infografis dan gambar yang lebih mudah dipahami.

#### Produk sebelum revisi

Tugas tersebut harus jelas hubungannya dengan bahan pelajaran dan menarik bagi siswa. Ditonjolkan bahwa perlu diberikan oleh guru agar siswa dapat lebih siap menyelesaikan tugas.

2. Tidak merupakan beban yang berlebihan bagi siswa. Pemberian tugas hendaknya dapat sedemikian rupa sehingga tidak membebani siswa, beban yang berlebihan. Beban yang berlebihan dapat mengakibatkan gangguan psikologis yang merugikan siswa, antara lain dalam bentuk menurun, gelisah. Kegiatan kokurikuler ini harus dirasakan oleh siswa sebagai hal yang bermanfaat dan menyenangkan.

3. Tidak menimbulkan beban tambahan yang berat bagi orang tua atau siswa. Pemberian tugas kepada siswa, baik secara individu maupun kelompok, sebaiknya mempertimbangkan faktor biaya yang harus dikeluarkan.

4. Memerlukan administrasi, monitoring dan penilaian. Pemberian tugas hendaknya disertai pengadministrasian yang baik oleh guru, yang dilakukan dalam bentuk pemberian tugas yang jelas, pencatatan kegiatan yang teratur, monitoring dan pembimbingan yang baik serta penilaian yang tepat. Hal tersebut dilaksanakan untuk meningkatkan hasil dan hasil pelaksanaan kokurikuler.

c. **Beban Pelaksanaan Kegiatan Kokurikuler**

Hani Hanioko dalam Monevimen Pendidikan, (2018:77) menyatakan bahwa bentuk pelaksanaan dari kegiatan kokurikuler diantaranya:

- 1) Kerja Esensial  
Kerja esensial merupakan arti yang sangat penting untuk melaksanakan kegiatan belajar mandiri dan memusatkan memusatkan kegiatan belajar dengan minat dan kemampuan siswa.
- 2) Kerja Kelompok  
Kerja kelompok merupakan arti yang sangat penting untuk mengembangkan sikap bergotong royong, tanggung rasa, persamaan sikap, teknik bekerjasama dalam kelompok dan latihan kepemimpinan. Pembentukan kelompok siswa ini harus memperhatikan

ketertarikan anggota kelompok kepada seseorang siswa, semua anggotanya senang dan tidak dimusuhi. Bentuk tugas yang diberikan harus benar-benar merupakan tugas yang hanya dapat diselesaikan oleh kelompok.

Secara umum di bagian ini, kita dapat membuat sebuah perspektif baru, bahwa kegiatan pembelajaran kokurikuler yang mencakup beragam kegiatan penguatan karakter di sekolah ini adalah pilihan yang cukup baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Kegiatan-kegiatan ini dirancang dengan tujuan untuk mengembangkan aspek fisik, keterampilan motorik, ketangkasan, kekuatan, daya tahan, dan koordinasi peserta didik dan memperoleh berbagai kompetensi dasar yang diperlukan pada saat kegiatan ekstrakurikuler di pasar baru.

Dalam hal kebugaran jasmani misalnya, salah satu keunggulan pembelajaran kokurikuler dalam meningkatkan kebugaran jasmani adalah fleksibilitasnya. Peserta didik memiliki kebebasan untuk memilih kegiatan yang sesuai dengan minat dan bakat mereka yang telah disepakati bersama Guru Pendidikan Jasmaninya. Fleksibilitas waktu kegiatan ini benar-benar menunjang keberhasilan jenjang Pendidikan Jasmani di kurikulum seni yang saat ini hanya mendapat 1 jam pelajaran setiap pekan. Selain itu, pembelajaran kokurikuler juga memiliki dampak positif pada aspek kesejahteraan mental peserta didik. Melalui kegiatan fisik yang terstruktur dan teratur peserta didik dapat melepaskan stres, meningkatkan mood, dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, kegiatan kelompok dalam pembelajaran kokurikuler juga mempromosikan kerjasama tim, komunikasi, dan pengembangan sosial yang sehat di antara peserta didik.

Pembelajaran kokurikuler juga dapat menjadi wadah untuk menyalurkan nilai-nilai penting seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan ketahanan. Melalui proses belajar dalam kegiatan fisik, peserta didik dapat mengembangkan sikap positif terhadap kebugaran jasmani dan memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh sepanjang hidup. Dalam menyalurkan pembelajaran kokurikuler yang efektif, peran guru, pelatih, dan bantuan orang tua sangat penting. Mereka dapat memberikan panduan

Gambar 11. Sebelum revisi

#### Produk setelah revisi



Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas pembelajaran kokurikuler dapat di desain sedemikian rupa untuk meningkatkan dan memperlebar pembelajaran intrakurikuler yang terbatas secara jumlah jam pelajaran, termasuk untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Gambar 12. Setelah Revisi

### 2. Revisi Produk Ahli Materi

Setelah dilakukan revisi oleh ahli materi, produk hasil penelitian yang semula hanya berupa aktivitas pembelajaran kemudian mendapatkan tambahan bagian-bagian dengan menyisipkan teori dan pengertian kesegaran jasmani, *physical literacy* dan aktivitas kokurikuler sebagai pengantar, sehingga tidak terjadi kebingungan diantara para pembaca dan memberikan kemudahan akses dalam semua aspek kepada para guru penjas yang nanti akan memanfaatkan produk tersebut.

**DESAIN AKTIVITAS PEMBELAJARAN**

Jenis Aktivitas	Pembelajaran Kokurikuler
Jumlah Pertemuan	16 Kali Pertemuan
Durasi Setiap Pertemuan	90 Menit
Kompetensi Dasar dan Capaian Pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan penguatan hasilnya.</li> <li>- Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan penguatan hasilnya.</li> </ul>
Domain <i>Physical Literacy</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Knowledge and Understanding</i></li> <li>2. <i>Motivation and Confidence</i></li> <li>3. <i>Daily Behaviour</i></li> <li>4. <i>Physical Competence</i></li> </ul>
Tujuan	- Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Usia 13-15 Tahun
Jenis Aktivitas	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Aktivitas di sekolah : aktivitas yang dilakukan di sekolah setelah jam KBM Intakurikuler selaras dengan pendampingan guru pendidikan jasmani secara langsung.</li> <li>2. Aktivitas Project di rumah : aktivitas berbasis project dengan pendampingan secara daring untuk membangun domain <i>daily behaviour</i>.</li> </ul>

**DESAIN DAN PENJADWALAN**

Sejalan dengan konsep peningkatan kebugaran jasmani yang melibatkan adanya peningkatan dalam beberapa komponen utama kebugaran, yaitu kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Desain aktivitas ini mengacu pada 6 Prinsip pokok, yaitu: Prinsip Individualitas, Prinsip Kesagaman, Prinsip *Progressive Overload*, Prinsip Spesifitas, Prinsip Pemulihan, dan Prinsip Komunitas. Secara minimal kegiatan desain aktivitas ini juga mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan, yaitu sejumlah 16 kali pertemuan dengan intensitas *moderat to high* sejumlah 3-5 kali seminggu atau minimal 150 menit dalam satu pekan.

Desain adalah desain penjadwalan aktivitas pembelajaran kokurikuler untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 Tahun setelah dilakukan *pre-test* dengan asumsi hari pertama adalah senam dan hari ke tujuh adalah minggu dimana semua kegiatan harus dilakukan dengan pendampingan dari Guru Pendidikan Jasmani.

Pekerjaan	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
Kc-1	A	B	C	D	Rerit	B	C
Pekerjaan	Senam	Selaras	Rubu	Kemis	Jum'at	Sabtu	Minggu
Kc-2	A	B	C	D	Rerit	B	C
Pekerjaan	Senam	Selaras	Rubu	Kemis	Jum'at	Sabtu	Minggu
Kc-3	A	B	C	D	Rerit	B	C

**Keterangan:**  
     : Aktivitas di sekolah  
     : Aktivitas Project di rumah  
 Rerit : Hari libur  
 A-D : Aktivitas sesuai dengan pembelajaran

**BAGIAN KETIGA : PEMBELAJARAN KOKURIKULER, RANAH BELAJAR YANG SERING TERLUPAKAN**



"Pada bagian ini kita akan menjelajahi ranah pembelajaran kokurikuler, yang seringkali terlupakan. Kita akan melihat pentingnya memperluas perspektif pendidikan, menumbuhkan minat dan bakat siswa, serta membangun nilai-nilai dan keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari."

**Gambar 13.** Produk sebelum revisi

**Gambar 14.** Produk sesudah revisi

**3. Revisi Produk Ahli Bahasa**

Setelah mendapatkan masukan dan dilakukan oleh ahli bahasa produk ini mengalami perubahan dalam hal tata tulis dan ukuran, yang semula berukuran a4 kemudian diubah menjadi ukuran a5.

**BAGIAN PERTAMA: KEBUGARAN JASMANI**



"Bagian ini akan menjabarkan secara mendetail pemahaman tentang kebugaran jasmani, bagaimana prinsip-prinsipnya, manfaatnya, serta untuk lebih mudah dalam memahami tingkatan belajar yang benar, disarankan sebagai berikut."

**Gambar 15.** Sebelum Revisi

**BAGIAN PERTAMA: KEBUGARAN JASMANI**



"Bagian ini akan menjabarkan secara mendetail pemahaman tentang kebugaran jasmani, bagaimana prinsip-prinsipnya, manfaatnya, serta untuk lebih mudah dalam memahami tingkatan belajar yang benar, disarankan sebagai berikut."

**Gambar 16.** Sesudah Revisi

**C. Kajian Produk Akhir**

Produk pada penelitian ini yaitu model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy*. Terdiri dari lima tahapan dalam pengembangan *website* ini yaitu *analyze, design, develop, implement, dan evaluation*. Lima tahapan tersebut dikembangkan oleh Robert Maribe Branch. Tujuan pada penelitian ini untuk mengembangkan model aktivitas pembelajaran

kokurikuler berbasis *physical literacy* yang layak dan efektif digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik usia 13-15 tahun. Berikut ini merupakan kajian produk akhir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Kajian Kelayakan Produk**

Kelayakan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* dibuat sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik usia 13-15 tahun dapat dilihat dari hasil validasi para ahli materi, ahli media, ahli Bahasa, respon guru dan respon siswa terhadap model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy*. Penilaian kelayakan dilakukan dengan menggunakan skala validasi dan angket. Dalam penilaian para ahli dan guru memberikan masukan dan saran terhadap model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* kemudian ditindak lanjuti dengan melakukan revisi sesuai dengan masukan dan juga saran yang telah diberikan. Model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* ini dapat dikatakan layak untuk diujicobakan saat hasil dari penilaian validator dinyatakan valid dan minimal pada respon guru data kategori “Layak”. Dibawah ini merupakan penjabaran hasil kajian kelayakan terhadap model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy*.

#### **a. Kajian Kelayakan Ahli Media**

Berdasarkan dari hasil penilaian ahli media, maka hasil perhitungan menggunakan analisis deskriptif memperoleh hasil rata-rata sebesar 4,57 dengan kategori sangat layak. Dengan begitu dari segi materi sudah dapat

dikatakan sangat layak digunakan sebagai pembelajaran khusus yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun.

Penilaian media berpedoman pada angket yang terdiri dari 14 butir pertanyaan yang membahas tentang kejelasan materi, kelugasan bahasa, kejelasan bahasa, penggunaan animasi dan video untuk mempermudah penyampaian materi. Selain itu dalam buku panduan ini juga terdapat soal-soal uji kompetensi dengan tingkat kesulitan soal yang berbeda-beda sesuai dengan kemampuan kognitif peserta didik usia 13-15 tahun. Dalam konteks kelayakan media, lebih menekankan kepada kemasan yang menarik sehingga memunculkan minat dan motivasi para pengguna media untuk memanfaatkannya.

#### b. Kajian Kelayakan Ahli Materi

Berdasarkan dari hasil penilaian ahli media, maka hasil perhitungan menggunakan analisis deskriptif memperoleh hasil rata-rata sebesar 4,53 dengan kategori sangat layak. Dengan begitu dari segi materi sudah dapat dikatakan sangat layak digunakan sebagai pembelajaran khusus yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik usia 13-15 tahun.

Penilaian media berpedoman pada dua aspek yang mana terdiri dari 13 butir pertanyaan. Pada aspek kualitas materi pembelajaran berhubungan dengan kejelasan rumusan KI dan KD, kejelasan petunjuk belajar sampai dengan kesesuaian dengan materi yang disajikan. Kemudian untuk aspek isi pada ahli

materi yaitu mengenai seberapa jauh dari kualitas materi yang disajikan pada model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy*.

c. Kajian Kelayakan Ahli Bahasa

Berdasarkan dari hasil penilaian ahli bahasa, maka hasil perhitungan menggunakan analisis deskriptif memperoleh hasil rata-rata sebesar 4,57 dengan kategori sangat layak. Dengan begitu dari segi materi sudah dapat dikatakan sangat layak digunakan sebagai pembelajaran khusus yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun.

Penilaian media berpedoman pada angket yang terdiri dari 7 butir pertanyaan, yang mencakup tata tulis, dan pemilihan diksi yang digunakan untuk menulis buku panduan. Dari 7 aspek pembelajaran yang telah di konsultasikan dengan ahli bahasa, Bapak Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. produk dinyatakan sangat layak digunakan dalam aspek materi yang mudah dipelajari, buku panduan yang menarik dan mudahnya pemahaman materi oleh pengguna. Selain itu hal-hal yang ada dalam buku panduan secara bahasa sangat mudah dipahami untuk kemudahan di implikasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun.

d. Kajian Respon Guru dan Respon Siswa

Uji kelompok kecil dan besar bertujuan untuk mengetahui hasil dari respon guru dan siswa setelah menggunakan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun. Uji kelompok kecil dilakukan di 1 sekolah yaitu

MTs Negeri 7 Klaten dengan melibatkan 64 siswa dan empat orang guru olahraga, sedangkan pada uji kelompok besar melibatkan 128 siswa dari 2 sekolah yang berbeda yaitu MTs Negeri 7 Klaten dan MTs Negeri 3 Klaten dengan mengikutsertakan delapan guru olahraga. Respon guru dan siswa didapatkan melalui angket respon terhadap model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* yang dikembangkan. Pada angket respon guru diperbolehkan memberikan saran dan masukan untuk model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy*. Berdasarkan hasil angket respon guru pada uji kelompok kecil memperoleh skor sebesar 4,3 dengan kriteria sangat layak dan hasil respon guru pada uji kelompok besar memperoleh skor sebesar 4,65 dengan kriteria sangat layak. Sedangkan hasil respon siswa pada uji kelompok kecil sebesar 4,28 dengan kriteria sangat layak. Sedangkan hasil respon siswa pada uji kelompok besar memperoleh 4,4 dengan kriteria sangat layak.

## **2. Kajian Keefektifan Produk**

Model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* terbukti dapat untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun. Keefektifan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* mengalami peningkatan signifikan dari nilai *pretest* dan juga *posttest* kesegaran jasmani.

Berdasarkan hasil analisis tes kesegaran jasmani peserta didik terbukti bahwa model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* dapat meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun. Adapun

rata-rata nilai *gain* yang dihasilkan dari kebugaran jasmani yaitu 0,34 masuk pada kriteria sedang.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* yang dikembangkan layak digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan proses pembelajaran yang lebih efektif dan untuk mengembangkan serta melakukan inovasi pembelajaran. Berdasarkan uji efektivitas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik umur 13-15 tahun meningkat setelah menggunakan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy*.

Adapun kebaruan dari produk yang dikembangkan yaitu (1) pemanfaatan aktivitas kokurikuler merupakan sebuah hal baru dalam dunia pendidikan jasmani di tingkat sekolah menengah pertama, karena selama ini yang terjadi hanya pemanfaatan kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler saja, sementara kegiatan kokurikuler sering terabaikan. (2) penggunaan pendekatan berbasis *physical literacy* merupakan sebuah hal baru yang dikembangkan di Indonesia, pendekatan ini lebih sering digunakan di negara-negara maju, sehingga inovasi ini menjadi sebuah temuan yang menarik untuk terus dikembangkan (3) selain dengan pendampingan aktivitas secara langsung di sekolah, desain aktivitas pembelajaran ini menyisipkan unsur *project based learning* yang kemudian dilaksanakan di rumah oleh peserta didik dengan mengikuti panduan dari fasilitator, hal ini menjadi lebih efektif karena terbukti membangun kebiasaan hidup peserta didik, atau dalam domain *physical literacy* disebut domain

*behaviour* (4) bentuk aktivitas yang dirancang meliputi unsur-unsur permainan tradisional, permainan beregu, aktivitas individu dan pemanfaatan teknologi yang dapat meningkatkan kompetensi fisik dan motivasi belajar peserta didik (5) produk dilengkapi dengan teori-teori para ahli yang secara prinsip dapat digunakan sebagai acuan yang kuat dalam pelaksanaan desain aktivitas, dilengkapi dengan bentuk-bentuk test yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan penggunaan produk.

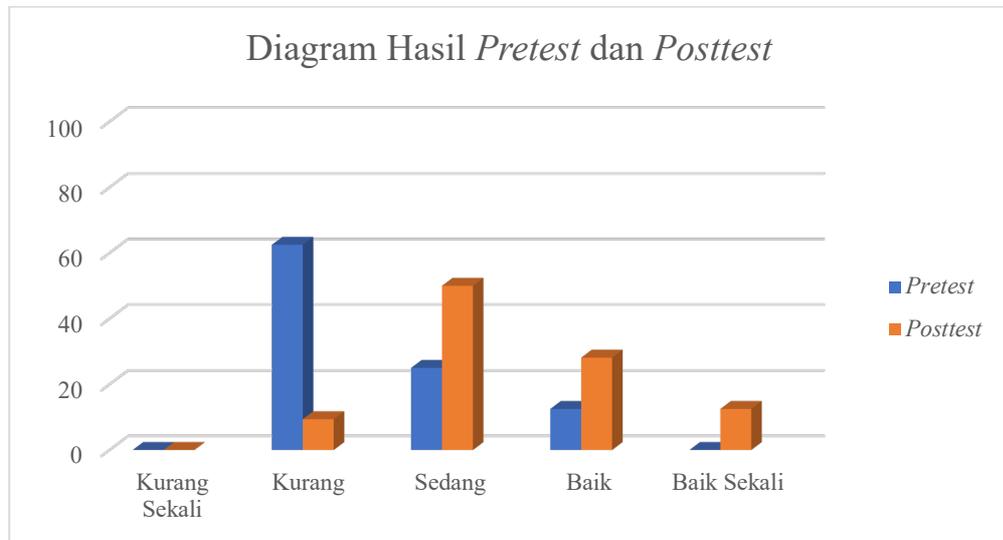
Produk yang dihasilkan pada penelitian ini sejalan dengan teori dan pandangan para ahli di bidangnya, desain aktivitas yang melibatkan 16 kali pertemuan juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aris Fajar Pambudi (2022). Prinsip-prinsip peningkatan kebugaran jasmani yang terinternalisasi dalam produk ini, seperti Prinsip Individualitas, Prinsip Keragaman, Prinsip Progressive Overload, Prinsip Spesifisitas, Prinsip Pemulihan, dan Prinsip Kontinuitas ini juga sesuai apa yang dikemukakan oleh Dr. Tudor O. Bompă seorang ahli kebugaran yang berasal dari Romania yang telah berkontribusi secara signifikan dalam bidang pelatihan dan kebugaran. Dr. Bompă dikenal karena pengembangan konsep Periodization Training (ditulis ulang tahun 2020), yang merupakan pendekatan dalam merancang program latihan yang melibatkan variasi intensitas dan volume latihan selama periode waktu tertentu untuk mencapai peningkatan kebugaran dan prestasi olahraga yang optimal. Dengan demikian, sesungguhnya pemilihan aktivitas dalam produk ini telah melewati tahap yang ketat untuk kemudian menghasilkan suatu panduan yang komprehensif dan bersifat akademis untuk dimanfaatkan

secara general di daerah-daerah yang memiliki kemiripan karakteristik dan permasalahan.

Setelah melewati seluruh tahapan pada metode ADDIE yang digunakan, maka desain aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* berhasil menunjukkan hasil positif. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan antara hasil pretest dan posttest yang dilakukan dengan alat ukur TKJI (Tes kesegaran Jasmani Indonesia) dan melalui 16 kali perlakuan latihan. Dari 32 peserta didik usia 13-15 Tahun yang dilakukan pretest kemudian diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan dan dilanjutkan dengan posttest, maka didapat hasil pada kategori kurang yang semula terdapat 20 peserta didik dapat berkurang secara signifikan menjadi tiga peserta didik, sementara untuk kategori sedang yang semula terdapat delapan peserta didik juga mengalami peningkatan menjadi 16 peserta didik, kategori baik yang semula hanya ada empat peserta didik meningkat menjadi sembilan peserta didik, bahkan yang semula tidak ada peserta didik yang mendapat kategori baik sekali setelah dilakukan perlakuan dan diukur dalam *posttest* kini terdapat empat peserta didik dengan tingkat kesegaran jasmani baik sekali. Berikut adalah tabel dan diagram hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan;

**Tabel 30.** Hasil *pretest* dan *posttest*

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Hasil <i>Pretest</i>	Persentase	Hasil <i>Posttest</i>	Persentase	Meningkat/ Menurun
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)	0	0%	4	12,5%	Meningkat
2.	18 – 21	Baik (B)	4	12,5%	9	28,12%	Meningkat
3.	14 – 17	Sedang (S)	8	25%	16	50%	Meningkat
4.	10 – 13	Kurang (K)	20	62,5%	3	9,38%	Meningkat
5.	5 – 9	Kurang sekali (KS)	0	0%	0	0%	Tetap



**Gambar 17.** Diagram Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa produk berupa buku panduan desain aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun telah sesuai dengan kajian-kajian teori para ahli, relevan dengan penelitian terdahulu dan melewati tahap pengembangan yang ketat sehingga berhasil meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun secara efektif.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian pengembangan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* memiliki beberapa keterbatasan di antaranya:

1. Penelitian dilakukan dalam ruang lingkup satu Kabupaten saja, hal ini tidak menutup kemungkinan terjadi perbedaan permasalahan, solusi dan kultur sosial di daerah yang lain, meskipun dalam penelitian ini telah berdasarkan landasan teori dan prinsip-prinsip kependidikan yang kuat.

2. Produk berupa hard file buku panduan sehingga membutuhkan biaya cetak, sehingga jika dimanfaatkan secara general pengguna harus membeli dan mengeluarkan biaya untuk mendapatkannya.
3. Penelitian dengan tujuan peningkatan kebugaran jasmani ini hanya menggunakan satu jenis pendekatan yang berbasis *physical literacy* sehingga pemilihan aktivitas terbatas pada satu lingkup tersebut, sementara masih banyak pendekatan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan berdasarkan dari hasil penelitian serta pengembangan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun yaitu:

1. Menghasilkan sebuah produk berupa model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun yang mengacu pada model ADDIE. (Lampiran 1)
2. Produk berupa model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun layak digunakan. Penilaian ahli materi rata-rata sebesar 4,53 masuk ke dalam kategori sangat layak. Penilaian ahli media rata-rata sebesar 4,57 masuk ke dalam kategori sangat layak. Penilaian ahli bahasa rata-rata sebesar 4,57 masuk ke dalam kategori sangat layak.
3. Produk berupa model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun yang terlihat pada nilai *gain* kebugaran jasmani 0,34 dengan kriteria sedang.

## **B. Saran Pemanfaatan Produk**

Saran untuk meningkatkan model aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun yang telah dikembangkan:

1. Buku panduan yang dikembangkan sudah baik dan secara umum bisa dimanfaatkan untuk khalayak umum dalam hal peningkatan kesegaran jasmani peserta didik.
2. Buku panduan sudah sangat lengkap untuk selanjutnya dapat dilakukan penyamaan persepsi guru penjas tentang pemanfaatan aktivitas pembelajaran kokurikuler, sehingga implementasinya lebih mudah terlaksana.
3. Buku panduan desain pembelajaran tersebut dapat didaftarkan di PERPUSNAS untuk mendapatkan nomor ISBN sehingga manfaatnya akan lebih luas untuk khalayak umum.

## **C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut**

Diseminasi produk yang akan dilakukan terhadap penelitian ini sebagai berikut:

1. Membuat buku panduan berbentuk *e-book* dan menyebarkan secara gratis untuk para guru Pendidikan jasmani sehingga ilmu yang didapat dalam penelitian ini dapat mengalir dan bermanfaat lebih luas dalam peningkatan kesegaran jasmani peserta didik.

2. Melakukan pendaftaran nomor ISBN ke Perpunas, sehingga hak cipta dan produk dapat dimanfaatkan lebih luas dengan aman tanpa menimbulkan masalah di waktu yang akan datang.
3. Mempublikasikan penelitian ke jurnal terakreditasi berupa artikel terkait desain aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 tahun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adegbija, M. V., & Bola, O. O. (2015). *Perception of Undergraduates on the Adoption of Mobile Technologies for Learning in Selected Universities in Kwara state, Nigeria*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.482>
- Akdon, Riduwan. (2016). *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Alberty Harold. (2013). *Reorganizing The High-School Curriculum*. New York: The Macmillan Company.
- Amasha, M. A., Areed, M. F., Khairy, D., Atawy, S. M., Alkhalaf, S., & Abougalala, R. A. (2021). *Development of a Java-based Mobile Application for Mathematics Learning*. *Education and Information Technologies*, 26(1), 945–964. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10287-0>
- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Wolters Kluwer.
- Aris Fajar Pambudi. (2022). *Model Aktivitas Jasmani Untuk Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Bagi Siswa Taman Kanak-Kanak Berbasis Physical literacy*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Asep Suherman, Adang Suherman, Tite Juliantine, A. M. (2021). *Thematic Learning Based On Physical literacy for Early Children*. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 13–21. Doi: 0.33222
- Arief S, Sadiman, (dkk). 2010. *Media Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Arief S, Sadiman. 2019. *Media Pendidikan*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2017). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Human Kinetics.
- Branch, Robert Maribe. 2019. *Intructional Design: The ADDIE Approach*. Vol. 53. Boston, MA: Springer US.
- Borg, W.R. & Gall, M.D. (2015). *Educational research. an introduction*. New York: Longman.
- Bloom, B.S., Engelhart, M.D., Furst, E.J., Hill, W.H., dan Krathwohl, D. R. 2016. *The Taxonomy of Educational Objectives The Classification of Educational Goals, Handbook I: Cognitive Domain*. New York: David McKay.

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Cahyadi, Rahmad Arofah Hari. 2019. *Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Model ADDIE*. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Cahyadi, Rahmat Arofah Hari. 2019. *Pengembangan Bahan Ajar Berbasis ADDIE Model*. Education Journal. Vol. 3 No. 1.
- Daryanto dan Mulyo Rahardjo. 2012. *Model Pembelajaran Inovatif*. Yogyakarta : Gava Media.
- Denver M. Y. Brown (2020). *Physical literacy profiles are associated with differences in children's physical activity participation: A latent profile analysis approach*. Journal of Science and Medicine in Sport. DOI: 10.1016/j.jsams.2020.05.007. Pubmed. National Library Of Medicine.
- Durden-Myers. (2018) *Implications for Promoting Physical literacy*. DOI: 10.1123/jtpe.2018-0131. Gloucester: University of Gloucestershire.
- Evaluation Canadienne de la litteratie physique (2017). *Canadian Assessment of Physical literacy – Second Edition*. Canada.
- Farahiyandar, N., & Ghandehari, M. R. E. (2016). *The relationship between participatory management and empowerment with organizational commitment in physical education teachers*. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 8(3), 290. <https://doi.org/10.4314/jfas.v8i3s.182>
- Fibonacci, A., Azizati, Z., & Wahyudi, T. (2020). *Development Of Education For Sustainable Development ( Esd ) Based Chemsdro Mobile Learning For Indonesian Junior High School* : RATE OF REACTION, 26–34.
- Green, Nigel. 2020. “Changing the Focus of Physical Educaiton.” *Internation Journal of Physical Education Health & Sports Sciences* 9(1):44–50.
- Gallahue, D, L and Donnelly, F. C. (2013). *Developmental physical education for all children*. John Willey & Sons Publisher.
- Haris, A., & Hariyanto, D. (2018). Efektivitas Latihan Fartlek dalam Meningkatkan kesegaran Jasmani Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 67-78.
- Hillesund, T. (2010). *Research on reading Development of reading technologies*. *First Monday*, 15(4), 15.
- Hoye, Rusel, et al. Sport Management. (2015). *Sport Management Principles and Applications*. Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group, an informa business.
- Humas dan Informasi Program Magister dan Doktor Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (2022). *Panduan Penulisan Tesis & Disertasi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- International *Physical literacy* Association (IPLA). (2016). *Defining physical literacy*. Physical Education.

- Iwan Setiawan. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung ITB dan FPOK Bandung.
- Ismaryati. (2016). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Jarad, S. B., Lohar, V. D., Choukate, S. P., & Mangate, S. D. (2018). *Automatic Optimization and Control of Power Factor, Reactive Power and Reduction of THD for Linear and Nonlinear Load by Using Application*. *Proceedings of the International Conference on Inventive Communication and Computational Technologies*, ICICCT 2018, Icticct, 1128–1132. <https://doi.org/10.1109/ICICCT.2018.8473191>
- Kusnanik, N. W., Rizal, A., & Rofi'ie, N. (2019). Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training Terhadap Peningkatan kesegaran Jasmani Siswa SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 52-60.
- Lukman, L., & Ishartiwi, I. (2018). *Pengembangan Bahan Ajar Dengan Model Mind Map Untuk Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial Smp*. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 1(2), 109–122. <https://doi.org/10.21831/tp.v1i2.2523>
- Maran, C.M., Selvaraj. C., & Ravikumar, B. (2011). *Effetiveness of multimedia learning in higher education*. *International Journal of Multimedia Technology*, IJMT Vol.1 No.2 2011 PP.88- 92.
- Maskur, R., Nofrizal, N., & Syazali, M. (2017). Pengembangan media pembelajaran matematika dengan Macromedia Flash. *Al-Jabar: Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(2), 177-186.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2018). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. Wolters Kluwer.
- M. Stephen & Trollip R. Stanley. (2001). *Multimedia for learning, methods and development*. United States: Pearson Education Inc.
- Nugraha, R. T., & Mulyana, H. (2017). Pengaruh Latihan Kardiorespiratori terhadap Peningkatan kesegaran Jasmani Remaja. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 28-35.
- Powers, S. K., & Howley, E. T. (2018). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance*. McGraw-Hill Education.
- Rahmawati, D., Wahyuni, S., & Yushardi, Y. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Flipbook pada Materi Gerak Benda di SMP. *Jurnal Pembelajaran Fisika*, 6(4), 326-332.
- Rosdiani, Dini. (2019). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rimmer, J. H., & Lai, B. (2019). *Physical Fitness Training Manual: A Resource for Individuals with Intellectual and Developmental Disabilities*. Human Kinetics.

- Rosdiani, Dini. (2019). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rusman. (2012). *Belajar dan pembelajaran berbasis komputer mengembangkan profesionalisme abad 21*. Bandung: Alfabeta.
- Sahid. 2012. *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis ICT*. <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/131930136/Pengembangan%20Media%20Pembelajaran%20Berbasis%20ICT.pdf>. Diakses pada tanggal 12 Juni 2023.
- Sajoto, Mochamad. (2018). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Saputro, H. W. (2007). *Pengertian website dan unsur-unsurnya*. Bandung. Diakses pada tanggal 12 Januari 2023, dari <http://balebengong.net/teknologi/2007/08/01/pengertian-website- dan-unsur-unsurnya.html>.
- Sarwiko, Dwi. 2006. *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Multimedia Interaktif Menggunakan Multimedia Director Mx*. Jakarta: Universitas Gunadharma.
- Sudarko R Agus. (2016). *Budaya Hidup Aktif Melalui Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Dan Pengembangan (Research and Development/ R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardjo. (2016). *Kumpulan Materi Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukintaka. (2016). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Sulistiyorini, S., & Listiadi, A. (2022). Pengembangan media pembelajaran Ispring Suite 10 berbasis android pada materi jurnal penyesuaian di SMK. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 2116-2126.
- Supratman, E., & Purwaningtias, F. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran E-Learning Berbasis Schoology. *Jurnal Informatika*, 3(03).

- Supriyono, K., & Sugirin, S. (2014). *Pengembangan Media Pembelajaran Membaca Bahasa Inggris Smp Berbasis Web*. Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan,1(1),49-64. Retrieved from <http://journal.uny.ac.id/index.php/jitp/article/view/2459/2045>.
- Surjono, H. D. (2013). *Membangun Course e-earning Berbasis Moodle* (2<sup>rd</sup> ed). Yogyakarta: UNY Press.
- Suryani, Setiawan A., Nunuk Putri. 2019. *Media Pembelajaran Inovatif Dan Pengembangan*. Bandung.
- Syaichuddin, M dan Riska Dwi N. 2010. *Pengembangan Media Komik Pembelajaran Matematika untuk Meningkatkan Pemahaman Bentuk Soal Cerita Bab Pecahan pada Siswa Kelas V SDN Ngembung*. Jurnal Teknologi Pendidikan, Vol. (10) No. 1. Hlm. 74-85.
- Syaichuddin, M dan Riska Dwi N. 2015. *Pengembangan Media Komik Pembelajaran Matematika untuk Meningkatkan Pemahaman Bentuk Soal Cerita Bab Pecahan pada Siswa Kelas V SDN Ngembung*. Jurnal Teknologi Pendidikan, Vol. (10) No. 1. Hlm. 74-85.
- Wijaya, Etistika Yuni, Dwi Agus Sudjimat, and Amat Nyoto. 2016. “*Transformasi Pendidikan Abad 21 Sebagai Tuntutan.*” *Jurnal Pendidikan* 1:263–78.
- Widodo, Suparno Eko. 2018. *Manajemen Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yuniarti, E., & Mukhson, M. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran TGT (Teams Games Tournament) terhadap Peningkatan kesegaran Jasmani Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 119-126.
- Zhu, J. (2010). *The development and applied research of e-learning resources*. *International Journal of International Conference on e-Education, e-Business, e-Management and e-Learning*

# LAMPIRAN

DESAIN AKTIVITAS PEMBELAJARAN KOKURIKULER BERBASIS  
**PHYSICAL LITERACY**  
UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI

PESERTA DIDIK USIA 13 - 15 TAHUN



"Physical literacy involves holistic lifelong learning through movement and physical activity.  
It delivers physical, psychological, social and cognitive health and wellbeing benefits."  
- Australian Sport Commission -

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah, Tuhan Yang Maha Kuasa, atas segala nikmat dan rahmat-Nya yang tiada henti mengalir dalam hidup kita. Dengan rasa syukur yang tak terhingga, kami mempersembahkan kata pengantar ini sebagai ungkapan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam penulisan buku ini.

Tidak ada kata yang dapat menyampaikan betapa berterimakasihnya kami kepada Allah SWT atas nikmat-Nya yang begitu melimpah dalam memberikan kesempatan dan ilmu untuk menghasilkan karya ini. Kehadiran-Nya senantiasa menjadi pijakan dan inspirasi bagi setiap langkah yang kami ambil dalam proses penulisan ini.

Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada keluarga, teman, dan semua individu yang memberikan dukungan dan dorongan selama perjalanan penulisan ini. Doa, semangat, dan kata-kata penuh motivasi yang diberikan, memberi kami kekuatan dan keyakinan untuk melangkah maju dan menyelesaikan tugas ini dengan baik.

Tidak lupa kami sampaikan penghargaan kepada tim penerbit yang telah memberikan kesempatan bagi kami untuk menghadirkan karya ini kepada pembaca. Kolaborasi yang baik dan dukungan yang diberikan dalam proses penerbitan sangat berarti bagi kami.

Akhir kata, semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan inspirasi bagi pembaca dalam memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kesegaran jasmani dan bagaimana melibatkan *physical literacy* dalam kehidupan sehari-hari.

Terima kasih yang tak terhingga kami sampaikan. Semoga Allah SWT senantiasa memberkahi dan melindungi kita semua. Aamiin.

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

## PROLOG

Selamat datang di halaman-halaman buku ini yang merupakan upaya kami untuk menyajikan sebuah panduan komprehensif yang menggabungkan konsep kesegaran jasmani dengan pendekatan *Physical literacy* yang berfokus pada pengembangan kegiatan kokurikuler.

Dalam era dimana gaya hidup kurang aktif dan tantangan kesehatan terkait kesegaran semakin meningkat, penting bagi kita untuk mengembangkan kesegaran jasmani sejak dini dan menjadikannya sebagai bagian integral dari kehidupan kita. Di sinilah konsep *Physical literacy* hadir sebagai landasan penting dalam membentuk pemahaman, keterampilan, dan motivasi individu untuk menjalani kehidupan yang aktif dan sehat.

Buku ini menyajikan beragam strategi, konsep, dan contoh nyata tentang bagaimana kita dapat mendesain aktivitas kokurikuler yang memperkuat kesegaran jasmani melalui pendekatan *Physical literacy*. Kami percaya bahwa pendekatan ini akan memberikan landasan yang kokoh dalam mengembangkan keterampilan motorik, pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik, serta kepercayaan diri dan motivasi untuk menjalani gaya hidup aktif.

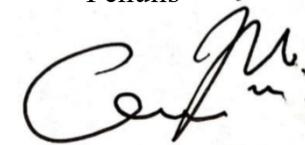
Dalam setiap bab, Anda akan menemukan penjelasan yang jelas dan mendalam tentang konsep-konsep dasar *Physical literacy*, metode desain aktivitas yang efektif, serta berbagai contoh praktis yang dapat diimplementasikan dalam lingkungan kokurikuler, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Kami berharap buku ini dapat menjadi panduan yang berguna bagi para pendidik, pelatih, orang tua, dan siapa pun yang berkepentingan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kualitas hidup anak-anak dan remaja.

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dan dukungan dalam penyusunan buku ini. Terima kasih kepada rekan-rekan di bidang pendidikan, ahli kesegaran, dan praktisi lainnya yang telah berbagi pengetahuan dan pengalaman mereka.

Akhirnya, kepada Anda, pembaca yang setia, kami berharap buku ini dapat memberikan wawasan baru, inspirasi, dan sumber referensi yang berharga. Kami berharap bahwa melalui pemahaman dan implementasi konsep *Physical literacy*, kita dapat membentuk generasi masa depan yang memiliki kesegaran jasmani yang optimal dan siap menghadapi tantangan hidup dengan semangat dan kepercayaan diri.

Selamat menikmati perjalanan membaca buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan memberi sumbangan positif bagi pengembangan kesegaran jasmani kita.

Salam Hangat ,  
Penulis



**Cahyo Harjono**

## **BAGIAN PERTAMA: kesegaran JASMANI**



*“Bagian ini akan mengajak anda mengulang pemahaman tentang kesegaran jasmani, bagaimana prinsip-prinsipnya membantu anda untuk lebih mudah dalam mencapai tingkatan hidup yang bugar sepanjang hayat”.*

Kesehatan dan kesegaran jasmani merupakan aspek penting dalam kehidupan setiap individu, terutama pada tahap pertumbuhan dan perkembangan remaja. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, Indonesia menghadapi tantangan serius terkait kondisi kesegaran jasmani remaja. Perubahan gaya hidup modern, penggunaan teknologi yang berlebihan, pola makan yang tidak sehat, serta kurangnya aktivitas fisik, semuanya telah berkontribusi pada penurunan kesegaran jasmani dan meningkatnya risiko kesehatan pada generasi muda.

Data dari Asisten Deputi Pengelolaan Olahraga Pendidikan Kemenpora yang diungkapkan dalam webinar Pembelajaran PJOK Paradigma Baru pada tahun 2021 menyoroti kondisi yang mengkhawatirkan terkait tingkat kesegaran peserta didik di Indonesia. Dalam data tersebut, ditemukan bahwa tingkat kesegaran peserta didik tergolong rendah, dengan persentase kesegaran sangat baik hanya sebesar 0,14% dan kategori aktif sebesar 2,1%. Angka-angka ini mencerminkan tantangan serius yang dihadapi dalam meningkatkan kesegaran jasmani remaja di Indonesia. Dalam era di mana gaya hidup modern seringkali memicu gaya hidup kurang aktif dan pola makan yang tidak sehat, rendahnya tingkat kesegaran jasmani dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kualitas hidup generasi muda.

Data tersebut menunjukkan perlunya upaya yang lebih besar dalam mengintegrasikan aktivitas fisik dalam kurikulum pendidikan, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu, perlu juga adanya peran aktif dari keluarga dan masyarakat dalam mendorong gaya hidup sehat dan memberikan contoh yang baik kepada anak-anak dan remaja. Tantangan ini membutuhkan kolaborasi antara pemerintah, lembaga pendidikan, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan. Sistem pendidikan harus memprioritaskan pengembangan kurikulum yang menyediakan waktu dan ruang untuk aktivitas fisik yang terstruktur dan terukur. Para orang tua perlu

menyadari pentingnya mendukung gaya hidup aktif dan sehat bagi anak-anak mereka, serta memberikan contoh yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Kesegaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal (Zainul Arifin, 2018:22). Semua peserta didik yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik. Angga Wahyu dan Endang Sri (2018:151) memberikan definisi kesegaran jasmani sebagai sesuatu dimana tubuh masih bisa untuk melakukan kegiatan apapun yang bersifat rekreasi atau permainan, dalam hal itu seseorang harus memiliki daya tahan, kelenturan dan kekuatan dalam melakukan aktivitas. Joko Pekik Irianto, seorang praktisi dan ahli dalam bidang Pendidikan jasmani menjelaskan bahwa yang dimaksud kesegaran adalah kesegaran fisik (Physical Fitness) yakni “Kemampuan seseorang melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”.

Secara umum, kesegaran jasmani merujuk pada kondisi fisik seseorang yang mencakup aspek kekuatan otot, daya tahan kardiorespiratori, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Kesegaran jasmani tidak hanya berarti memiliki kekuatan fisik yang baik, tetapi juga mencakup kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan efisien dan tanpa kelelahan yang berlebihan.

Menurut *American College of Sports Medicine* (ACSM), kesegaran jasmani terdiri dari lima komponen utama, yaitu:

1. **Kekuatan otot:** Kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga dalam melakukan gerakan dan aktivitas fisik.
2. **Daya tahan otot:** Kemampuan otot untuk bekerja secara berkelanjutan tanpa lelah selama periode waktu tertentu.

3. **Daya tahan kardiorespiratori:** Kemampuan sistem kardiovaskular dan pernapasan untuk menyediakan oksigen dan nutrisi yang cukup ke seluruh tubuh selama aktivitas fisik.
4. **Fleksibilitas:** Rentang gerak sendi yang optimal, yang memungkinkan tubuh untuk melakukan gerakan dengan leluasa dan mencegah cedera.
5. **Komposisi tubuh:** Proporsi lemak tubuh dan massa otot dalam tubuh seseorang.

Sedangkan komponen-komponen kesegaran jasmani dalam Muhammad Sarjoto (2015) terdiri dari 10 komponen :

- a. **Kekuatan (*Strenght*) :** Komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- b. **Daya tahan (*Endurance*) :** Daya tahan umum (general endurance) kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
- c. **Daya tahan otot (*local endurance*) :** kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif lama dengan beban tertentu. Daya otot (Masculer power) Kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dapat dinyatakan bahwa daya ledak otot = kekuatan (force) x kecepatan (felocity). Seperti dalam lompat tinggi, tolak peluru serta gerak lain yang bersifat eksplusif.
- d. **Kecepatan (*Speed*) :** kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksplusif.

- e. **Kelenturan/Kelentukan (*Fleksibility*)** : Kelenturan adalah aktivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas pada seluruh tubuh.
- f. **Kelincahan (*agility*)** : Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.
- g. **Koordinasi (*coordination*)**: kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- h. **Keseimbangan (*balance*)**: Kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam hand-stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain).
- i. **Ketepatan (*accuracy*)**: Ketepatan adalah kemampuan seseorang mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran-sasaran, ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek yang langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.
- j. **Reaksi (*reaction*)**: Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Para ahli sepakat bahwa kesegaran jasmani merupakan indikator penting dari kesehatan dan kualitas hidup yang baik. Mempertahankan kesegaran jasmani yang optimal dapat membantu mencegah berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas. Selain itu, kesegaran jasmani yang baik juga dapat meningkatkan energi, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan kemampuan mental. Penting untuk dicatat bahwa setiap individu memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-beda, tergantung pada faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, genetik, dan

gaya hidup. Namun, setiap orang dapat meningkatkan kesegaran jasmani melalui aktivitas fisik teratur, pola makan sehat, dan pola hidup yang aktif.

Tubuh manusia adalah anugerah yang luar biasa. Ia memiliki potensi yang luar biasa untuk bergerak, beradaptasi, dan berkembang. Namun, jika tidak dirawat dengan baik, tubuh kita dapat rentan terhadap penyakit, kelelahan, dan penurunan kualitas hidup. Inilah mengapa penting bagi kita untuk memberikan perhatian yang tepat terhadap kesegaran jasmani.

kesegaran jasmani bukan hanya tentang penampilan fisik yang menarik atau angka di timbangan yang ideal. Lebih dari itu, itu adalah tentang kesehatan holistik yang melibatkan fungsi jantung, kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh yang baik. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, kita dapat merasakan manfaat yang luar biasa dalam kehidupan sehari-hari kita. Dengan kesegaran jasmani yang optimal, kita dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih mudah dan tanpa kelelahan yang berlebihan. Kita dapat mengejar impian dan tujuan kita dengan lebih gigih dan bersemangat. Kita dapat menghadapi tantangan dan tekanan hidup dengan lebih baik, karena tubuh kita siap untuk menghadapinya.

kesegaran jasmani juga memiliki dampak yang kuat pada kesehatan mental dan emosional kita. Aktivitas fisik memicu pelepasan endorfin, hormon bahagia, yang membuat kita merasa lebih baik dan lebih positif. Dalam dunia yang penuh tekanan dan kecemasan, kesegaran jasmani adalah salah satu cara yang efektif untuk mengatasi stres dan menjaga keseimbangan mental kita. Bukan rahasia lagi bahwa kesegaran jasmani yang baik berhubungan dengan penurunan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan tekanan darah tinggi. Dengan menjaga kesegaran jasmani, kita dapat menghindari komplikasi kesehatan yang serius dan memperpanjang usia harapan hidup kita. Berikut resume dari para ahli tentang manfaat memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik:

1. Meningkatkan Kesehatan Jantung: Latihan fisik yang teratur dapat membantu memperkuat jantung dan meningkatkan fungsi

kardiorespiratori. Ini berarti bahwa jantung Anda akan lebih efisien memompa darah ke seluruh tubuh, meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi ke organ-organ penting. Hal ini dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan masalah kardiovaskular lainnya.

2. Meningkatkan Kekuatan dan Kestabilan Otot: Melakukan latihan kekuatan dan latihan beban dapat membantu memperkuat otot-otot tubuh. Otot yang kuat membantu menjaga postur tubuh yang baik, meningkatkan stabilitas sendi, dan mengurangi risiko cedera. Selain itu, memiliki otot yang kuat juga dapat meningkatkan kemampuan dalam aktivitas sehari-hari, seperti mengangkat beban atau melakukan tugas-tugas fisik lainnya.
3. Meningkatkan Kesehatan Tulang: Latihan fisik seperti berjalan, lari, atau latihan beban membantu memperkuat tulang dan mencegah osteoporosis. Latihan berat dan latihan yang melibatkan beban pada tulang dapat memicu proses pembentukan tulang yang lebih baik, menjaga kepadatan tulang, dan mengurangi risiko patah tulang pada usia lanjut.
4. Meningkatkan Kesehatan Mental dan Kesejahteraan: Berolahraga secara teratur telah terbukti memiliki dampak positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan kita. Aktivitas fisik melepaskan endorfin, hormon yang dapat meningkatkan mood, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa bahagia. Latihan fisik juga dapat membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan kepercayaan diri.
5. Meningkatkan Energi dan Stamina: Melakukan latihan fisik secara teratur dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh. Ketika kebugaran jasmani meningkat, Anda akan merasa lebih bertenaga, lebih kuat, dan memiliki daya tahan yang lebih baik dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Ini akan membantu Anda menjalani kehidupan dengan lebih produktif dan energik.

6. Mengurangi Risiko Penyakit Kronis: Meningkatkan kebugaran jasmani telah terbukti dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan beberapa jenis kanker. Latihan fisik yang teratur dapat membantu mengendalikan berat badan, meningkatkan sensitivitas insulin, mengurangi peradangan, dan memperbaiki sistem imun.

Melihat pentingnya manusia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka dunia internasional pun menyikapinya secara serius. Banyak Upaya yang telah dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani dan keberlangsungan hidup sehat warga dunia, diantaranya membentuk organisasi Kesehatan dunia yang disebut WHO. Organisasi internasional seperti WHO inilah yang kemudian memiliki peran penting dalam menyusun standar dan pedoman terkait kebugaran jasmani. Standar ini memberikan panduan kepada negara-negara anggota dan komunitas global mengenai tingkat aktivitas fisik yang dianjurkan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Standar dan pedoman ini mencakup berbagai aspek kebugaran jasmani, termasuk frekuensi, intensitas, jenis aktivitas fisik, dan durasi yang dianjurkan. Misalnya, WHO merekomendasikan bahwa orang dewasa berpartisipasi dalam setidaknya 150 menit aktivitas aerobik sedang hingga kuat setiap minggu, atau setidaknya 75 menit aktivitas aerobik intensitas tinggi, serta melibatkan latihan kekuatan dua kali seminggu. Pedoman ini disusun berdasarkan bukti ilmiah dan penelitian terkini tentang manfaat kebugaran jasmani bagi kesehatan dan kesejahteraan manusia. Mereka memberikan arahan kepada individu, profesional kesehatan, dan pembuat kebijakan dalam merencanakan program dan kebijakan yang berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani masyarakat.

Selain itu, standar dan pedoman juga dapat meliputi rekomendasi gizi yang tepat untuk mendukung kebugaran jasmani, seperti asupan nutrisi yang seimbang dan hidrasi yang cukup. Pedoman ini memberikan informasi

yang komprehensif tentang cara menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani yang didasarkan pada bukti ilmiah terkini. Melalui standar dan pedoman ini, organisasi internasional berperan penting dalam memberikan arahan kepada negara-negara dan masyarakat internasional untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara holistik, baik melalui aktivitas fisik maupun pola makan yang sehat.

Organisasi internasional seperti WHO pun juga sering meluncurkan kampanye dan inisiatif global untuk mempromosikan kebugaran jasmani. Melalui kampanye-kampanye ini, organisasi internasional bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kebugaran jasmani dan mendorong partisipasi dalam aktivitas fisik. Kampanye dan inisiatif global ini telah mencakup berbagai kegiatan seperti:

1. Kampanye Kesadaran: Organisasi internasional melakukan kampanye untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan manfaat kebugaran jasmani. Mereka menggunakan media sosial, iklan, dan acara publik untuk menyebarkan informasi mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan dampak positifnya terhadap kesehatan.
2. Program Inklusif: Beberapa kampanye berfokus pada memastikan bahwa semua individu, termasuk mereka yang memiliki disabilitas atau keterbatasan fisik, dapat mengakses dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Inisiatif ini mencakup penyediaan fasilitas yang ramah bagi semua, pelatihan untuk instruktur agar dapat melayani beragam kebutuhan, dan promosi inklusi dalam aktivitas fisik.
3. Hari Kesehatan dan kebugaran Jasmani: Sejumlah organisasi internasional memperingati Hari Kesehatan dan kebugaran Jasmani, seperti *World Health Day* dan *Global Running Day*. Pada hari-hari tersebut, masyarakat di seluruh dunia didorong untuk mengambil bagian dalam aktivitas fisik dan

mempromosikan gaya hidup sehat. Acara-acara seperti lomba lari, sesi olahraga massa, dan kampanye online diadakan untuk menginspirasi dan menggerakkan masyarakat.

4. Inisiatif Pendidikan: Organisasi internasional menyelenggarakan inisiatif pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kebugaran jasmani. Mereka mengembangkan materi edukatif, panduan, dan program pelatihan untuk mengedukasi individu tentang manfaat aktivitas fisik, bagaimana melakukannya dengan aman, dan cara mengintegrasikan gaya hidup aktif ke dalam rutinitas sehari-hari.

Melalui kampanye dan inisiatif global ini, organisasi internasional berusaha untuk mengubah perilaku masyarakat secara keseluruhan dan mendorong adopsi gaya hidup yang lebih aktif dan sehat. Upaya ini tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga melibatkan pemerintah, lembaga pendidikan, industri, dan masyarakat umum dalam rangka menciptakan lingkungan yang mendukung kebugaran jasmani.

Selain WHO, di tataran global kita juga mengenal beberapa organisasi yang berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani seperti *International Fitness Association* (IFA): IFA adalah organisasi internasional yang berfokus pada promosi dan pengembangan kebugaran jasmani. Mereka menyediakan sertifikasi dan pelatihan untuk instruktur kebugaran dan memiliki standar internasional dalam bidang kebugaran jasmani. Ada pula *Global Observatory for Physical Activity* (GoPA): GoPA adalah inisiatif global yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik dan kebugaran jasmani di seluruh dunia. Mereka melakukan penelitian, mengumpulkan data, dan menyediakan sumber daya untuk mempromosikan gaya hidup aktif di berbagai negara. Juga organisasi yang terkenal seperti *International Physical Literacy Association* (IPLA): IPLA adalah organisasi internasional yang berfokus pada pengembangan dan peningkatan literasi jasmani di tingkat global.

Mereka bekerja untuk memahami dan mempromosikan pentingnya keterampilan motorik, pengetahuan, dan sikap yang mendukung kebugaran jasmani. Selain organisasi-organisasi tersebut masih banyak lagi organisasi swasta maupun pemerintah yang berfokus pada domain kebugaran jasmani yang bisa kita jadikan sebagai referensi.

Jika dunia menganggap penting kebugaran jasmani, maka sikap kita seharusnya adalah mengadopsi sikap yang proaktif dan bertanggung jawab terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani kita sendiri. Lalu bagaimana kita menyikapinya agar tetap terjaga dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sehingga dapat mencapai derajat hidup bugar sepanjang hayat?

**Kesadaran dan Pemahaman:** Menjadi sadar akan pentingnya kebugaran jasmani dan memahami manfaatnya bagi kesehatan dan kualitas hidup kita. Pendidikan dan pemahaman yang memadai tentang pentingnya kebugaran jasmani dapat membantu kita menghargai artinya dan memotivasi kita untuk melakukan tindakan yang diperlukan.

**Komitmen dan Konsistensi:** Mengadopsi sikap komitmen untuk menjaga kebugaran jasmani secara konsisten. Ini mencakup membuat komitmen diri untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur, memprioritaskan waktu untuk berolahraga, dan menjaga gaya hidup sehat secara menyeluruh.

**Gaya Hidup Aktif:** Mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas sehari-hari dan menjalani gaya hidup aktif. Ini dapat mencakup berjalan kaki atau bersepeda ke tempat tujuan, memilih aktivitas fisik yang disukai dan menikmatinya, serta mencari peluang untuk bergerak lebih banyak sepanjang hari.

**Diversifikasi Aktivitas:** Mencoba berbagai jenis aktivitas fisik untuk mengoptimalkan kebugaran jasmani. Menggabungkan latihan kardiovaskular, latihan kekuatan, dan latihan fleksibilitas dalam rutinitas

latihan kita dapat membantu mengembangkan kebugaran jasmani secara menyeluruh dan menjaga motivasi.

**Nutrisi yang Seimbang:** Menyadari pentingnya nutrisi yang seimbang dan menjaga pola makan yang sehat. Kombinasi antara aktivitas fisik yang teratur dengan asupan nutrisi yang tepat dapat membantu mencapai dan menjaga kebugaran jasmani yang optimal.

**Kolaborasi dan Dukungan:** Membangun jaringan dukungan dengan orang-orang di sekitar kita untuk menjaga kebugaran jasmani. Berolahraga bersama teman atau keluarga, bergabung dengan kelompok olahraga atau klub, atau mencari mentor atau pelatih dapat memberikan dukungan dan motivasi tambahan dalam perjalanan menjaga kebugaran jasmani.

kebugaran jasmani merupakan hasil dari interaksi kompleks antara berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor ini mencakup beragam aspek dari genetik, aktivitas fisik, gaya hidup, usia, lingkungan, kesehatan, dan cedera. Mari kita eksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Perry Allen Howard (2017) secara lebih detail.

Pertama, faktor genetik memainkan peran penting dalam menentukan potensi kebugaran jasmani seseorang. Pewarisan genetik mempengaruhi kapasitas paru-paru, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh. Walau tidak dapat mengubah faktor genetik itu sendiri, kita masih dapat mengoptimalkan potensi kita dengan latihan dan dedikasi yang tepat. Kedua, aktivitas fisik merupakan faktor kunci dalam mempengaruhi kebugaran jasmani. Jenis dan intensitas latihan aerobik, latihan kekuatan, dan latihan fleksibilitas yang kita lakukan secara teratur akan meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas tubuh. Konsistensi dan keberlanjutan dalam melakukannya adalah kunci utama.

Gaya hidup juga memiliki peran penting dalam kebugaran jasmani. Pola makan yang seimbang dan nutrisi yang tepat memberikan bahan bakar

yang diperlukan untuk aktivitas fisik. Pola tidur yang cukup dan kualitas tidur yang baik mempengaruhi pemulihan dan regenerasi tubuh. Sementara itu, menghindari kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol berlebihan memberikan dampak positif pada kebugaran jasmani.

Faktor usia juga tidak dapat diabaikan. Seiring bertambahnya usia, kekuatan otot, elastisitas, dan kapasitas kardiorespirasi cenderung menurun. Namun, melalui latihan teratur dan gaya hidup aktif, kita dapat meminimalkan penurunan kebugaran jasmani yang terkait dengan usia.

Lingkungan juga memainkan peran penting dalam kebugaran jasmani. Lingkungan fisik yang mendukung seperti fasilitas olahraga, jalur lari, atau taman dapat mendorong partisipasi dalam aktivitas fisik. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas juga memberikan motivasi dan dukungan yang penting. Selain lingkungan, kesehatan umum dan cedera juga berdampak pada kebugaran jasmani. Penyakit kronis, masalah kardiovaskular, gangguan pernapasan, atau cedera fisik dapat membatasi kemampuan kita dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Penting untuk memperhatikan kesehatan kita secara menyeluruh dan bekerja sama dengan profesional kesehatan jika ada masalah atau kondisi khusus.

Sesungguhnya, kebugaran jasmani dipengaruhi oleh kombinasi faktor-faktor tersebut. Maka memahami faktor-faktor ini membantu kita untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dalam meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani kita. Meskipun demikian, dalam kita melatih dan meningkatkan kebugaran jasmani tetap harus memperhatikan beberapa prinsip dasar latihan kebugaran jasmani. Berikut adalah prinsip-prinsip latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani menurut Dr. Thomas L. DeLorme, seorang dokter fisik Amerika Serikat. Ia mengembangkan metode latihan yang dikenal sebagai "Metode DeLorme", yang berfokus pada peningkatan intensitas latihan secara progresif untuk mengoptimalkan kekuatan dan kebugaran jasmani;

1. Prinsip Individualitas: Setiap individu memiliki tingkat kebugaran awal dan kemampuan yang berbeda. Oleh karena itu, penting untuk memahami kebutuhan dan batasan tubuh Anda secara individu. Latihan dan program kebugaran jasmani harus disesuaikan dengan kondisi dan tujuan Anda.
2. Prinsip Progressif: Prinsip ini mengacu pada peningkatan bertahap dalam intensitas, durasi, dan kompleksitas latihan. Tubuh perlu dihadapkan pada tantangan yang semakin meningkat agar dapat berkembang dan beradaptasi. Mulailah dengan latihan yang sesuai dengan tingkat kebugaran Anda, dan secara bertahap tingkatkan intensitas dan kompleksitasnya seiring waktu.
3. Prinsip Spesifitas: Latihan yang Anda lakukan harus sesuai dengan tujuan kebugaran jasmani Anda. Misalnya, jika Anda ingin meningkatkan kekuatan otot, maka latihan kekuatan seperti angkat beban harus menjadi fokus utama. Jika Anda ingin meningkatkan daya tahan kardiorespiratori, latihan kardio seperti berlari atau berenang harus menjadi prioritas.
4. Prinsip Variasi: Menyajikan variasi dalam program latihan adalah penting untuk mencegah kebosanan dan mencapai hasil yang lebih baik. Mengganti jenis latihan, metode, atau melakukan variasi dalam intensitas dan durasi akan membantu mendorong perkembangan yang berkelanjutan dan menghindari kejenuhan.
5. Prinsip Kontinuitas: Prinsip ini menekankan pentingnya konsistensi dan kelanjutan dalam menjalani program latihan. Kebugaran jasmani tidak dapat dicapai dengan sekali latihan. Penting untuk menjadwalkan latihan secara teratur dan tetap berkomitmen untuk menjalankan program latihan dalam jangka waktu yang cukup lama.
6. Prinsip Pemulihan: Pemulihan yang tepat setelah latihan sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Berikan waktu bagi tubuh Anda untuk beristirahat dan pulih setelah sesi latihan yang intens. Istirahat yang cukup, tidur yang berkualitas, dan pemulihan

aktif seperti peregangan dan pemijatan dapat membantu mempercepat pemulihan dan mencegah cedera.

Dengan mengikuti prinsip-prinsip ini, Anda dapat merencanakan dan melaksanakan program latihan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara bertahap. Penting untuk menghormati batasan tubuh Anda dan selalu berkonsultasi dengan profesional kesehatan atau pelatih olahraga sebelum memulai program latihan baru.

Pada bagian ini kita telah mengulas bagaimana pengertian kebugaran jasmani, faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kebugaran jasmani, apa saja unsur-unsur kebugaran jasmani, bagaimana prinsip latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani hingga pandangan dunia internasional tentang pentingnya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, namun bagaimana cara kita mengetahui baik buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang?

### **Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)**

Tes kebugaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing). Dalam lokakarya kebugaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu: 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16- 19 tahun. Berikut adalah rangkaian bentuk Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI);

#### ***Untuk putra terdiri dari:***

- a. Lari 50 meter (13-15 tahun) / lari 60 meter (16-19 tahun)
- b. Gantung angkat tubuh (pull up) selama 60 detik
- c. Baring duduk (sit up) selama 60 detik
- d. Loncat tegak (vertical jump)
- e. Lari 1000 meter (usia 13-15 tahun) / lari 1200 (usia 16-19 tahun)

#### ***Untuk putri terdiri dari:***

- a. Lari 50 meter (13-15 tahun) / lari 60 meter (16-19 tahun)
- b. Gantung siku tekuk (tahan pull up) selama 60 detik
- c. Baring duduk (sit up) selama 60 detik
- d. Loncat tegak (vertical jump)
- e. Lari 800 meter (usia 13-15 tahun) / lari 1000 (usia 16-19 tahun)

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

- Pertama** : Lari 50 meter (usia 13-15 th) / 60 meter (usia 16-19 th)  
**Kedua** : - gantung angkat tubuh untuk putra (pull up)  
- gantung siku tekuk untuk putri (tahan pull up)  
**Ketiga** : Baring duduk (sit up)  
**Keempat** : Loncat tegak (vertical jump)  
**Kelima** : - Lari 1000 meter (usia 13-15 tahun)  
- 1200 meter (usia 16-19 tahun)  
- Lari 800 meter (usia 13-15 tahun)  
- 1000 meter (usia 16-19 tahun)

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Mengapa disebut hasil kasar? Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi. Berikut adalah tabel penilaian TKJI untuk usia 13-15 Tahun;

**Tabel Perolehan TKJI untuk Laki-Laki**

Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
S.d – 6,7”	> 15	> 37	> 65	s.d – 3’04”	<b>5</b>
6,8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” – 3’53”	<b>4</b>
7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”	<b>3</b>
8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6’04”	<b>2</b>
10,4”- <b>dst</b>	0 – 1	0 – 7	0 - 30	6’05” - <b>dst</b>	<b>1</b>

**Tabel Perolehan TKJI untuk Perempuan**

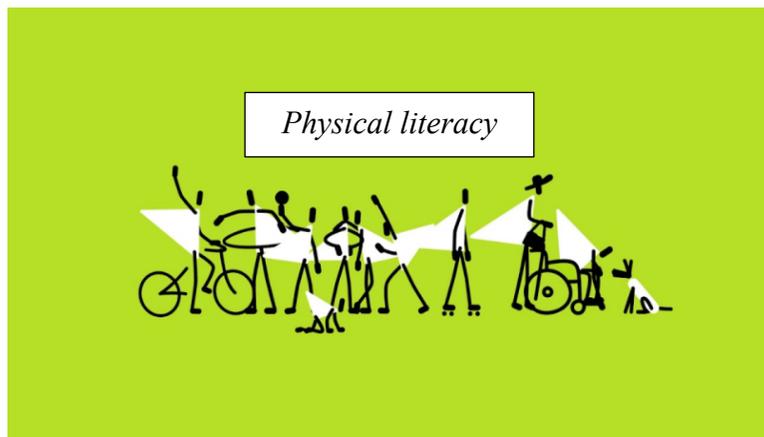
Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
S.d – 7.7”	>40”	>27	>50	s.d – 3’06”	<b>5</b>
7.8” – 8,7”	22” – 40”	19 – 27	39 – 49	3’07” – 3’55”	<b>4</b>
8,8” – 9,9”	10” – 21”	9 – 18	30 – 38	3’56” – 4’58”	<b>3</b>
10,0” – 11,9”	3” – 9”	3 – 8	21 – 29	4’59” – 6’40”	<b>2</b>
12,0”- <b>dst</b>	0” – 2”	0 – 2	0 - 20	6’41” - <b>dst</b>	<b>1</b>

Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu nilai. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI.

No	Jumlah nilai	Klasifikasi kesegaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang sekali (KS)

Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani remaja. Setelah mengetahui pedoman pengukuran tersebut, maka diharapkan kita dapat lebih mudah berperan aktif untuk menjaga derajat kesegaran jasmani kita, hal ini penting bagi kita semua terutama remaja untuk memprioritaskan kesegaran jasmani dalam rutinitas sehari-hari mereka, termasuk melalui olahraga, aktivitas fisik, dan gaya hidup aktif secara umum. Dengan melakukannya, mereka dapat meraih manfaat jangka panjang bagi kesehatan fisik dan mental mereka serta membangun fondasi yang kuat untuk masa depan yang sehat dan bahagia.

## BAGIAN KEDUA : *PHYSICAL LITERACY*



*“Pada bagian ini kita akan memahami apa itu Physical literacy dan bagaimana pendekatan berbasis Physical literacy atau literasi fisik bersinggungan erat dan efektif untuk metode peningkatan kesegaran jasmani seseorang”*

Sejak munculnya gerakan literasi nasional yang dicanangkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia pada tahun 2016, telah terjadi angin segar yang signifikan bagi dunia pendidikan di Indonesia. Gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan minat baca, pemahaman, dan keterampilan literasi di kalangan masyarakat, khususnya di kalangan anak-anak dan remaja. Salah satu dampak positif dari gerakan literasi nasional adalah peningkatan kesadaran akan pentingnya literasi dalam pembangunan individu dan masyarakat. Melalui berbagai program dan kegiatan yang diselenggarakan, kesadaran akan manfaat membaca dan literasi telah meningkat secara signifikan. Masyarakat kini lebih memahami bahwa literasi adalah kunci untuk memperluas pengetahuan, meningkatkan keterampilan, dan meningkatkan potensi diri.

Gerakan literasi nasional juga telah memberikan dorongan yang kuat bagi perkembangan pendidikan di Indonesia. Banyak lembaga pendidikan, baik sekolah maupun perpustakaan, yang turut berperan aktif dalam mendukung gerakan ini. Mereka menyelenggarakan berbagai kegiatan literasi, seperti lomba baca, penggalangan buku, dan pelatihan literasi untuk guru dan siswa. Hal ini membantu menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif dan mendorong minat baca serta keterampilan literasi pada generasi muda.

Selain itu, gerakan literasi nasional juga memberikan dampak positif pada peningkatan mutu pendidikan. Dengan meningkatnya minat baca dan keterampilan literasi, siswa memiliki akses yang lebih baik terhadap sumber daya pembelajaran, termasuk buku, majalah, dan sumber informasi lainnya. Hal ini membantu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mereka di berbagai bidang studi. Selain itu, keterampilan literasi juga berperan penting dalam mengembangkan kemampuan berpikir kritis, analitis, dan komunikatif, yang merupakan keterampilan penting dalam era informasi saat ini.

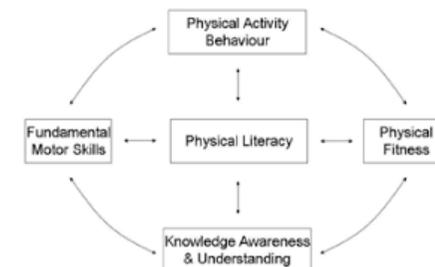
Tidak hanya itu, gerakan literasi nasional juga mendorong inklusi dan kesetaraan dalam pendidikan. Melalui program literasi yang merata, semua anak dan remaja, tanpa memandang latar belakang sosial atau ekonomi, memiliki kesempatan yang sama untuk mengembangkan keterampilan literasi. Hal ini membantu mengurangi kesenjangan pendidikan dan meningkatkan aksesibilitas terhadap pendidikan berkualitas bagi semua. Dengan demikian, sejak munculnya gerakan literasi nasional pada tahun 2016, telah terjadi perubahan yang signifikan dalam dunia pendidikan di Indonesia. Kesadaran akan pentingnya literasi, peningkatan mutu pendidikan, dan inklusi pendidikan menjadi dampak positif yang dapat dirasakan oleh masyarakat secara luas. Gerakan ini menjadi tonggak penting dalam membangun bangsa yang cerdas, kreatif, dan berdaya saing di era globalisasi.

Fokus utama GLN adalah 6 aspek literasi dasar: baca-tulis, numerasi, sains, finansial, digital, dan budaya & kewargaan. Pelaksanaannya berlangsung secara simultan pada tiga ranah pendidikan (sekolah, keluarga, dan masyarakat) melalui program yang dikenal sebagai Gerakan Literasi Sekolah, Gerakan Literasi Keluarga, dan Gerakan Literasi Masyarakat. Namun sayang, diantara garis besar gerakan tersebut telah melewatkan satu focus literasi yang tidak kalah penting dalam hidup, yaitu literasi fisik atau *Physical literacy*, padahal *Physical literacy* merupakan landasan bagi individu yang digunakan dalam berbagai aktivitas kehidupan serta upaya pencapaian kinerja. Diantara cendekiawan dan praktisi olahraga, Margaret Whitehead dipandang sebagai cendekiawan yang memiliki peran mengenalkan literasi fisik atau *Physical literacy*. Selama lebih dari satu dekade, dia telah mengeksplorasi konsep tersebut secara gigih untuk sebuah konseptualisasi yang secara filosofis dan teoretis sehat dan layak secara operasional. Awalnya dia mendefinisikan literasi fisik sebagai tubuh yang hidup dan dimensi yang diwujudkan dari keberadaan manusia. Konsep literasi jasmani menggambarkan pengalaman yang diwujudkan yang ditujukan untuk meningkatkan atau meningkatkan kinerja fisik aspek gerak

yang memungkinkan tercapainya tujuan tertentu, atau elemen gerak yang perlu diperhatikan.

Literasi fisik atau *Phycisal Literacy* didefinisikan dalam edisi khusus Buletin Dewan Internasional Ilmu Olahraga dan Pendidikan Jasmani UNESCO sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman untuk menghargai dan terlibat dalam gaya hidup aktif secara fisik (Longmuir et al. BMC Public Health (2015) 15:767). Ada empat elemen yang saling berhubungan dan esensial dari literasi fisik: motivasi dan kepercayaan diri (domain afektif), kompetensi fisik (domain fisik), pengetahuan dan pemahaman (domain kognitif), dan keterlibatan dalam aktivitas fisik untuk kehidupan (domain perilaku). Definisi ini, diterbitkan oleh *International Physical literacy Association (Canadian Sport for Life, PHE Canada, Canadian Parks and Recreation Association, Ontario Society of Physical Activity Promoters in Public Health and the Healthy Active Living and Obesity Research Group:2015)*.

“Literasi fisik adalah keterampilan dan atribut yang ditunjukkan individu melalui aktivitas fisik dan gerakan sepanjang perjalanan hidup mereka. Ini dapat dipahami sebagai proses dan sebagai hasil yang dikejar individu melalui interaksi pembelajaran fisik, emosional, sosial dan kognitif mereka. Ini adalah 4 domain yang saling terkait yang mendukung pengembangan literasi fisik secara holistik untuk membantu semua generasi menjalani gaya hidup yang aktif, sehat, dan memuaskan” (Rachel Payne, *Physical literacy For Life:2021*). Sebuah instrument yang digunakan untuk mengukur *Physical literacy* anak-anak di Kanada bernama CAPL atau *Canadian Assesement Of Physical literacy* telah diujikan dan akhirnya membagi domain literasi fisik menjadi 4 bagian, yaitu;



Hal-hal yang berkaitan dengan *Physical literacy* dijelaskan Whitehead (2010: 12) sebagai berikut:

1. *Physical literacy* dapat ditandai oleh motivasi untuk memanfaatkan potensi gerak untuk membuat kontribusi yang signifikan pada kualitas hidup. Motivasi memiliki peran atau bagian yang cukup penting untuk “melek” secara fisik.
2. Individu yang melek secara fisik akan mampu bergerak dengan tenang, dan memiliki kepercayaan diri pada berbagai macam situasi yang mungkin menantang secara fisik. Individu yang melek secara fisik akan mampu mengelola penampilannya. Ini akan mencakup manajemen tubuh secara keseluruhan, yang mungkin digambarkan sebagai bergerak dengan anggun atau tenang. Kapasitas utama di sini adalah koordinasi dan kontrol, yang akan ditunjukkan keduanya dalam aksi seluruh tubuh tersebut seperti bepergian, menyeimbangkan dan melompat serta dalam gerakan yang lebih halus seperti tulisan tangan dan memainkan alat musik.
3. Individu yang melek secara fisik akan tanggap dalam 'membaca' semua yang berkaitan dengan aspek fisik, mampu mengantisipasi kebutuhan gerak dan mampu merespons dengan tepat dengan kecerdasan dan imajinasi.
4. Setiap individu akan memiliki perasaan diri yang stabil sebagaimana diwujudkan penampilan. Ini akan menimbulkan harga diri dan kepercayaan diri yang positif.
5. Memiliki kepekaan terhadap orang lain atau memiliki rasa empati. Individu yang melek secara fisik dapat dengan mudah merasakan apa yang dirasakan orang lain dan bisa merespons dengan dukungan dan pengertian. Interaksi interpersonal ini terbukti dalam semua aspek kehidupan.
6. Selain itu, individu yang melek secara fisik akan memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi hal-hal yang dianggap penting yang

mempengaruhi keefektifan mereka dalam gerak sendiri, dan akan memiliki pemahaman tentang prinsip kesehatan yang diwujudkan yang berhubungan dengan aspek dasar seperti olahraga, istirahat dan pemenuhan nutrisi.

Konsep *Physical literacy* adalah landasan yang kuat untuk anak agar mampu berpartisipasi dan memiliki keunggulan dalam aktivitas fisik dan olahraga. *Physical literacy* sendiri muncul pertama kali pada tahun 1993 oleh Dr. Margaret Whitehead mengusulkan konsep *Physical literacy*. Konsep *Physical literacy* dikemukakan pada forum Asosiasi Internasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Anak di Melbourne, Australia. Lebih lanjut Dr. Margaret Whitehead menjelaskan faktor kunci dalam *Physical literacy* motivasi, kompetensi fisik dan interaksi dengan lingkungan. Kristiyanto (2019) menyatakan bahwa literasi melalui olahraga berhubungan dengan proses melek dalam berolahraga yang memosisikan olahraga sebagai instrument dalam pembangunan bangsa, *sport as nation and character building*. Olahraga dimaknai digerakkan dan menggerakkan dalam bentuk aktivitas fisik, mental, dan sosial secara *by design* sebagai instrumen dalam memperkuat karakter bangsa.

Durden-Myers, Green, and Whitehead (2018: 6) menyatakan ada tujuh prinsip kunci dalam perencanaan aktivitas jasmani yang berbasis pada *Physical literacy* yaitu (a) individu, (b) meningkatkan motivasi, (c) meningkatkan kepercayaan diri, (d) mengembangkan kompetensi fisik, (e) mengembangkan pengetahuan dan pemahaman, (f) mengalihkan tanggung jawab, dan (g) menggunakan umpan balik/grafik kemajuan sebagai alat motivasi. Dari prinsip dan domain *Physical literacy* tersebut bisa disimpulkan bahwa *Physical literacy* erat kaitannya dan berkorelasi dengan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Atas dasar tersebut, maka pendekatan berbasis *Physical literacy* dianggap sebuah pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang.

Pendekatan berbasis *Physical literacy* adalah suatu pendekatan yang menekankan pentingnya pemahaman dan pengembangan keterampilan fisik

dasar dalam meningkatkan kesegaran jasmani individu. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada aspek kesegaran jasmani secara fisik, tetapi juga melibatkan pengembangan pemahaman, pengetahuan, motivasi, dan sikap yang positif terhadap aktivitas fisik.

Dalam pendekatan ini, *Physical literacy* dianggap sebagai landasan utama untuk mengembangkan kesegaran jasmani yang optimal. *Physical literacy* mencakup pemahaman tentang gerakan dan keterampilan fisik dasar, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Melalui pemahaman ini, individu dapat mengaplikasikan keterampilan fisik secara efektif dalam berbagai situasi dan aktivitas.

Pendekatan berbasis *Physical literacy* berfokus pada pengembangan keterampilan motorik dasar pada tahap awal kehidupan, yang kemudian menjadi dasar bagi pengembangan keterampilan fisik yang lebih kompleks. Dengan memperoleh keterampilan motorik dasar secara baik, individu akan lebih mampu berpartisipasi dalam berbagai jenis aktivitas fisik, termasuk olahraga, permainan, dan kegiatan rekreasi.

Selain itu, pendekatan ini juga mendorong individu untuk mengembangkan kepercayaan diri dan motivasi yang tinggi terhadap aktivitas fisik. Dengan memahami dan menguasai keterampilan fisik dasar, individu akan merasa lebih percaya diri dalam menjalani aktivitas fisik dan menghadapi tantangan yang mungkin muncul. Motivasi yang tinggi juga akan membantu individu untuk terus aktif dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara konsisten.

Pendekatan berbasis *Physical literacy* juga menekankan pentingnya penanaman sikap yang positif terhadap aktivitas fisik. Individu diajarkan untuk menganggap aktivitas fisik sebagai bagian yang menyenangkan, bermanfaat, dan penting dalam kehidupan sehari-hari. Sikap yang positif ini akan membantu individu untuk menjadikan aktivitas fisik sebagai gaya hidup yang sehat dan aktif.

Dengan menerapkan pendekatan berbasis *Physical literacy*, individu dapat meningkatkan kesegaran jasmani mereka secara menyeluruh. Mereka

akan memiliki pemahaman yang baik tentang keterampilan fisik dasar, motivasi yang tinggi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, dan sikap yang positif terhadap kesegaran jasmani. Pendekatan ini juga memungkinkan individu untuk mengembangkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai jenis aktivitas fisik dan lingkungan yang berbeda.

Di negara-negara maju, konsep *Physical literacy* telah diadopsi sebagai pendekatan yang efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penggunaan *Physical literacy* dalam pembelajaran penjas (pendidikan jasmani) bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan fisik dasar kepada peserta didik, sehingga mereka dapat mengembangkan kesegaran jasmani secara holistik.

Salah satu aspek penting dari penggunaan *Physical literacy* dalam pembelajaran penjas di negara maju adalah pemberian pengetahuan yang komprehensif tentang pentingnya keterampilan fisik dasar dan pemahaman akan kesegaran jasmani. Peserta didik diberikan kesempatan untuk mempelajari gerakan dasar seperti berlari, melompat, melempar, dan berenang secara sistematis dan terstruktur. Dengan memahami keterampilan fisik dasar ini, peserta didik dapat mengembangkan dasar yang kuat untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik dengan percaya diri.

Di Kanada misalnya, pendekatan *Physical literacy* telah menjadi fokus utama dalam pengembangan program pendidikan jasmani dan kesehatan. Pemerintah Kanada, bersama dengan organisasi olahraga dan pendidikan, mendorong adopsi pendekatan *Physical literacy* sebagai landasan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Pendekatan *Physical literacy* di Kanada bertujuan untuk memastikan bahwa setiap individu memiliki pemahaman, keterampilan, dan motivasi yang diperlukan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang kehidupan. Ini mencakup pengembangan keterampilan motorik dasar, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar, serta pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. Bahkan di negara

tersebut telah diresmikan standar penilaian untuk *Physical literacy* yang disebut dengan CAPL (*Canadian Assesement of Physical literacy*).

CAPL (*Canadian Assessment of Physical literacy*) adalah sebuah alat penilaian yang dikembangkan di Kanada untuk mengukur tingkat *Physical literacy* individu. Alat ini digunakan untuk mengevaluasi pemahaman, keterampilan, dan motivasi individu dalam konteks aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. CAPL mengukur *Physical literacy* melalui empat domain utama, yaitu:

1. Gerakan Fundamental: Mengukur kemampuan individu dalam melakukan gerakan dasar, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar.
2. Pengetahuan dan Pemahaman: Menilai pemahaman individu tentang pentingnya aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan prinsip-prinsip yang terkait dengan kebugaran jasmani.
3. Keterlibatan Fisik: Menilai sejauh mana individu terlibat dalam aktivitas fisik secara rutin dan berpartisipasi dalam berbagai jenis olahraga dan kegiatan fisik.
4. Sikap dan Kepribadian: Mengukur sikap individu terhadap aktivitas fisik, termasuk motivasi, percaya diri, keyakinan, dan minat terhadap aktivitas fisik.

Dengan menggunakan CAPL, penilaian *Physical literacy* dapat dilakukan baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Hasil penilaian dapat memberikan wawasan tentang kebutuhan dan perkembangan individu dalam hal kebugaran jasmani, serta dapat membantu dalam merancang program dan intervensi yang tepat untuk meningkatkan *Physical literacy*.

CAPL telah digunakan di berbagai tingkat pendidikan di Kanada, termasuk dalam penelitian, pengembangan kurikulum, dan evaluasi program kebugaran jasmani. Alat ini juga telah diterapkan di beberapa negara lain sebagai model untuk mengukur dan meningkatkan *Physical*

*literacy* individu. Dengan adanya CAPL, diharapkan masyarakat dan lembaga pendidikan di Kanada dapat memiliki gambaran yang lebih jelas tentang tingkat *Physical literacy* individu, serta dapat mengambil langkah-langkah yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan secara keseluruhan.

Sejalan dengan Kanada, di Australia konsep *Physical literacy* juga telah diperkenalkan dan digunakan dalam konteks pendidikan jasmani dan kesehatan. *Physical literacy* di Australia berfokus pada pengembangan pemahaman, keterampilan, dan motivasi individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang kehidupan. Pemerintah Australia, bersama dengan lembaga pendidikan dan olahraga, telah mengambil langkah-langkah untuk mempromosikan dan menerapkan *Physical literacy* di berbagai tingkat pendidikan. Beberapa inisiatif yang dilakukan antara lain:

1. Integrasi dalam Kurikulum: *Physical literacy* telah diterjemahkan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan di Australia. Kurikulum ini mencakup pengembangan keterampilan motorik dasar, pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik, dan pemberian kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi dalam berbagai jenis kegiatan fisik.
2. Pelatihan Guru: Pemerintah dan lembaga pendidikan di Australia menyediakan pelatihan dan pengembangan profesional bagi guru pendidikan jasmani untuk memahami dan menerapkan pendekatan *Physical literacy* dalam pengajaran mereka. Hal ini bertujuan untuk memastikan guru memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mendukung perkembangan *Physical literacy* siswa.
3. Kemitraan dan Kolaborasi: Pemerintah Australia bekerja sama dengan lembaga olahraga, organisasi komunitas, dan keluarga untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan *Physical literacy*. Kolaborasi ini melibatkan penyediaan fasilitas olahraga yang terjangkau dan aksesibel, penyediaan program

ekstrakurikuler, serta kampanye kesadaran tentang pentingnya kesegaran jasmani.

4. Penelitian dan Evaluasi: Australia juga aktif dalam melakukan penelitian dan evaluasi terkait dengan penerapan *Physical literacy*. Penelitian ini membantu memahami dampak dan efektivitas program-program *Physical literacy* yang telah diimplementasikan, serta memberikan informasi untuk pengembangan lebih lanjut.

Dengan menggunakan pendekatan *Physical literacy*, Australia berharap dapat menciptakan masyarakat yang lebih aktif, sehat, dan berpengetahuan tentang pentingnya kesegaran jasmani. Melalui pengembangan pemahaman, keterampilan, dan motivasi individu dalam aktivitas fisik, diharapkan bahwa individu di Australia dapat menjalani gaya hidup yang sehat dan aktif sepanjang kehidupan mereka.

Pengalaman penggunaan pendekatan berbasis *Physical literacy* di negara-negara maju telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam mencapai peningkatan dan praktik baik dalam segala aspek kehidupan. Kesimpulannya, pendekatan berbasis *Physical literacy* ini memberikan landasan yang kokoh dalam meningkatkan kesegaran jasmani individu. Dengan memperkuat pemahaman, keterampilan, motivasi, dan sikap positif terhadap aktivitas fisik, individu dapat mencapai kesegaran jasmani yang optimal dan menjadikan gaya hidup sehat dan aktif sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari. *Physical literacy* tidak hanya membantu meningkatkan kualitas kehidupan secara fisik, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dan sosial. Pentingnya *Physical literacy* juga terlihat dalam konteks pendidikan, di mana siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik cenderung memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik, konsentrasi yang lebih tinggi, dan pencapaian akademik yang lebih baik. Oleh karena itu, implementasi *Physical literacy* dalam lingkungan pendidikan dapat membantu menciptakan siswa yang lebih sehat, aktif, dan sukses secara akademik.

### **BAGIAN KETIGA : PEMBELAJARAN KOKURIKULER, RANAH BELAJAR YANG SERING TERLUPAKAN**



“Pada bagian ini kita akan menjelajahi ranah pembelajaran kokurikuler yang seringkali terlupakan. Kita akan melihat pentingnya memperluas perspektif pendidikan, menumbuhkan minat dan bakat siswa, serta membangun nilai-nilai dan keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari”.

Dalam dinamika pendidikan yang terus berkembang, fokus seringkali tertuju pada pembelajaran dalam ruang kelas formal. Namun, di tengah tuntutan perkembangan individu secara holistik, ranah pembelajaran yang tidak boleh dilupakan adalah pembelajaran kokurikuler. Dalam ranah ini, terdapat potensi besar untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan siswa di luar kegiatan akademis, serta membangun karakter dan kepribadian yang kuat. Pembelajaran kokurikuler melibatkan segala jenis kegiatan yang memperkuat kurikulum inti yang dirancang untuk melengkapi pendidikan formal. Ini mencakup beragam bidang seperti seni, olahraga, klub dan organisasi, kegiatan sosial, dan banyak lagi. Meskipun seringkali dianggap sebagai aktivitas tambahan, pentingnya pembelajaran kokurikuler tidak bisa diremehkan.

Dalam melaksanakan pendidikan ada tiga kegiatan pokok yang telah diatur pada Permendikbud no. 64 Tahun 2014 sebagai kunci dalam keberhasilan proses pendidikan siswa di sekolah yaitu ekstrakurikuler, intrakurikuler dan kokurikuler yang merupakan kesatuan dalam proses pendidikan. Menurut Burhan Nurgiantoro (Dasar-dasar Pengembangan Kurikulum Sekolah, 2018:137) kegiatan kokurikuler adalah kegiatan yang dimaksudkan untuk lebih mendalami dan menghayati materi pengajaran yang telah dipelajari pada kegiatan intrakurikuler di dalam kelas, baik yang tergolong mata pelajaran inti maupun program khusus. Sedangkan menurut Winarno Hamiseno (2019:13), kegiatan kokurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa (termasuk waktu libur), yang dilakukan di sekolah ataupun di luar sekolah dengan tujuan menunjang pelaksanaan program intrakurikuler agar siswa dapat lebih menghayati bahan yang telah dipelajarinya serta melatih siswa untuk melaksanakan tugas secara bertanggung jawab.

Kegiatan kokurikuler adalah suatu kegiatan yang merupakan bagian dari kegiatan sekolah yang pelaksanaannya dilakukan di luar jam pelajaran dengan tujuan agar membantu siswa dalam hal mendalami sekaligus menghayati berbagai materi yang nanti akan dipelajarinya ketika dalam

kegiatan intrakurikuler (Irwansyah, 2016:206). Sedangkan pengertian kokurikuler menurut Chomaidi dan Salamah dalam buku Pendidikan dan Pengajaran: Strategi Pembelajaran Sekolah (2018:267) adalah sebagai berikut: a) Kegiatan kokurikuler diartikan sebagai kegiatan yang dalam pelaksanaannya di luar dari jam pelajaran yang bisa juga dilaksanakan ketika waktu libur. Dalam praktiknya kegiatan ini dapat dilaksanakan baik di sekolah maupun luar sekolah, dengan mendasarkan pada tujuan yang tetap harus menunjang dari program kegiatan intrakurikuler. b) kegiatan kokurikuler merupakan program kegiatan yang dalam tujuan pelaksanaannya lebih mengacu kepada pendalaman serta penghayatan materi yang telah di dapat peserta didik dari kegiatan intrakurikuler yang berasal dari kegiatan yang ada di dalam kelas, baik yang di dapat dari pelajaran inti ataupun program khusus.

Dalam praktiknya, kegiatan kokurikuler bisa berasal dari beragam kegiatan yang diantaranya yaitu: mendalami materi-materi tertentu, menyelenggarakan riset, mengerjakan makalah atau membuat kliping, majalah dinding, serta mempelajari keterampilan sehingga lebih bisa mendalami materi pelajaran. Dari kesemua kegiatan tersebut nantinya juga akan diperhitungkan ketika menilai mata pelajaran yang berkaitan (Burhan Nurgiantoro, 2018:137). Menurut Encep Saeful Kamal (2012) Kegiatan kokurikuler adalah kegiatan yang sangat erat sekali dan menunjang serta membantu kegiatan intrakurikuler biasanya dilaksanakan diluar jadwal intrakurikuler dengan maksud agar siswa lebih memahami dan memperdalam materi yang ada di intrakurikuler, biasanya kegiatan ini berupa penugasan atau pekerjaan rumah ataupun tindakan lainnya yang berhubungan dengan materi intrakurikuler yang harus diselesaikan oleh siswa. Nanang (2013) menjelaskan kegiatan ko-kurikuler sebagai kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran dengan tujuan untuk lebih memperdalam apa yang telah dipelajari pada kegiatan intrakurikuler. Sedangkan Team Penyusun Instruksional Dirjen Dikdasmen dalam Sudjarwo (2013) mengemukakan bahwa, Kegiatan ko-kurikuler diartikan

sebagai kegiatan diluar jam pelajaran biasa yang bertujuan agar siswa lebih mendalami dan menghayati apa yang dipelajarinya pada kegiatan intrakurikuler baik program inti maupun program khusus. Melalui kegiatan kokurikuler ini akan terjalin interaksi sosial antara pendidik dan murid, sehingga terbentuklah suasana yang kondusif.

#### **A. Tujuan Kegiatan Kokurikuler**

Dalam kegiatan kokurikuler terdapat beberapa tujuan yang nantinya bisa dijadikan sebagai acuan/pedoman mengenai pentingnya kegiatan kokurikuler ini dilakukan sebagai penunjang dari kegiatan intrakurikuler. Menurut Irwansyah dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (2016:210) tujuan diadakannya kegiatan kokurikuler diantaranya: (a) Kegiatan kokurikuler bertujuan sebagai penunjang dari praktik program intrakurikuler dengan acuan utamanya peserta didik agar lebih menghayati materi yang telah di dapatnya serta melatih tanggungjawab peserta didik dalam menyelesaikan tugasnya. (b) Kegiatan kokurikuler bertujuan untuk membantu peserta didik agar lebih mudah mempelajari sekaligus memahami materi yang nantinya baru akan dipelajarinya. Pusat Dapodik Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2022) menyebutkan ada beberapa tujuan dan fungsi kegiatan kokurikuler yang nantinya dapat dijadikan acuan atau pedoman mengenai pentingnya kegiatan kokurikuler, yaitu:

3. Kegiatan kokurikuler digunakan untuk menunjang praktik program intrakurikuler dengan acuan utama agar siswa dapat memperdalam materi yang telah diperolehnya. Siswa juga dapat belajar bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas.
4. Kegiatan ko-kurikuler diharapkan dapat membantu siswa lebih mudah memahami dan mempelajari materi yang akan atau telah dibahas.

#### **B. Asas Pelaksanaan Kegiatan Kokurikuler**

Stephen Robbins dan Mary Coulter (1999:2000) menjelaskan bahwa pelaksanaan kegiatan kokurikuler hendaknya memperhatikan asas-asas sebagai berikut:

1. Menjunjung langsung kegiatan intrakurikuler dan kepentingan belajar siswa. Pemberian tugas memerlukan pertimbangan yang bijaksana. Tugas tersebut harus jelas hubungannya dengan bahan pelajaran dan menarik bagi siswa. Dorongan belajar perlu diberikan oleh guru agar siswa dapat lebih giat menyelesaikan tugas.
2. Tidak merupakan beban yang berlebihan bagi siswa. Pemberian tugas hendaknya diatur sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan beban yang berlebihan. Beban yang berlebihan dapat mengakibatkan gangguan psikologis yang merugikan siswa, antara lain dalam bentuk murung, gelisah. Kegiatan kokurikuler ini harus dirasakan oleh siswa sebagai hal yang bermanfaat dan menyenangkan.
3. Tidak menimbulkan beban pembiayaan tambahan yang berat bagi orang tua atau siswa. Pemberian tugas kepada siswa, baik perseorangan maupun kelompok seharusnya mempertimbangkan faktor biaya yang harus dikeluarkan.
4. Memerlukan administrasi, monitoring dan penilaian. Pemberian tugas hendaknya disertai pengadministrasian yang baik oleh guru, yang dilakukan dalam bentuk pemberian tugas yang jelas, pencatatan kegiatan yang teratur, monitoring dan pembimbingan yang baik serta penilaian yang tertib. Hal tersebut dimaksudkan untuk meningkatkan kegiatan dan hasil pelaksanaan kokurikuler.

#### **C. Bentuk Pelaksanaan Kegiatan Kokurikuler**

Hani Handoko dalam Manajemen Pendidikan, (2018:77) menjelaskan bahwa bentuk pelaksanaan dari kegiatan kokurikuler diantaranya:

##### **1) Kerja Perorangan**

Kerja perorangan mempunyai arti sangat penting untuk mengembangkan sikap mandiri dan memungkinkan menyesuaikan kegiatan belajar dengan minat dan kemampuan siswa.

## 2) Kerja Kelompok

Kerja kelompok mempunyai arti yang sangat penting untuk mengembangkan sikap bergotong royong, tenggang rasa, persaingan sehat, teknik bekerjasama dalam kelompok dan latihan kepemimpinan. Pembentukan kelompok antara lain harus menghindari ketergantungan anggota kelompok kepada seseorang siswa, semua anggotanya lemah dan tidak dinamis. Bentuk tugas yang diberikan benar-benar merupakan tugas yang hanya dapat diselesaikan oleh kelompok.

Setelah sampai di bagian ini, kita dapat membentuk sebuah perspektif baru, bahwa kegiatan pembelajaran kokurikuler yang mencakup beragam kegiatan penguatan kurikulum inti di sekolah ini adalah pilihan yang cukup baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, Kegiatan-kegiatan ini dirancang dengan tujuan untuk mengembangkan aspek fisik, keterampilan motorik, ketangkasan, kekuatan, daya tahan, dan koordinasi peserta didik dan memperdalam berbagai kompetensi dasar yang dipelajari pada saat kegiatan intrakurikuler di pagi hari.

Dalam hal kebugaran jasmani misalnya, salah satu keunggulan pembelajaran kokurikuler dalam meningkatkan kebugaran jasmani adalah fleksibilitasnya. Peserta didik memiliki kebebasan untuk memilih kegiatan yang sesuai dengan minat dan bakat mereka yang telah disepakati bersama Guru Pendidikan Jasmaninya. Fleksibilitas waktu kegiatan ini benar-benar menutupi keterbatasan jam pelajaran Pendidikan Jasmani di kurikulum inti yang saat ini hanya mendapat jatah 2 jam pelajaran setiap pekan. Selain itu, pembelajaran kokurikuler juga memiliki dampak positif pada aspek kesejahteraan mental peserta didik. Melalui kegiatan fisik yang terstruktur dan terarah, peserta didik dapat mengurangi stres, meningkatkan mood, dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, kegiatan kelompok dalam pembelajaran kokurikuler juga mempromosikan kerjasama tim, komunikasi, dan pengembangan sosial yang sehat di antara peserta didik.

Pembelajaran kokurikuler juga dapat menjadi wadah untuk mengajarkan nilai-nilai penting seperti disiplin, tanggung jawab, kerja

sama, dan ketekunan. Melalui proses belajar dalam kegiatan fisik, peserta didik dapat mengembangkan sikap positif terhadap kebugaran jasmani dan memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh sepanjang hidup. Dalam menerapkan pembelajaran kokurikuler yang efektif, peran guru, pelatih, dan fasilitator sangat penting. Mereka dapat memberikan panduan, motivasi, dan pengetahuan yang diperlukan untuk peserta didik dalam mencapai kebugaran jasmani yang optimal. Selain itu, kerjasama dengan orang tua juga penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong kegiatan fisik di luar jam sekolah.

Untuk mengelola kegiatan kokurikuler, dapat dilakukan dengan empat tahapan. Tahapan-tahapan tersebut ialah perencanaan, pelaksanaan, penilaian, dan juga monitoring dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, hal-hal yang dilakukan adalah mengadakan rapat dewan guru untuk menentukan kegiatan kokurikuler apa yang akan dilaksanakan. Selain itu, dilakukan juga penyusunan prosedur operasional standar (POS), pembentukan tim monitoring dan evaluasi (monev), serta menuangkannya ke dalam KTSP. Usai perencanaan telah siap dan matang, tahap selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan kokurikuler. Sebelum kegiatan dilakukan, pastikan kembali kelengkapan sarana dan kebutuhan yang diperlukan selama kegiatan berlangsung. Koordinasikan juga kegiatan yang akan berlangsung kepada pihak-pihak terkait. Setelah siap, barulah melakukan kegiatan kokurikuler sesuai dengan perencanaan yang ditetapkan.

Memasuki tahap penilaian, hal ini dimaksudkan untuk mengetahui pengembangan kompetensi, antara lain meliputi peningkatan potensi, literasi dan numerasi, serta penguatan karakter, seperti beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, mandiri, gotong royong, kreatif, bernalar kritis, dan berkebhinekaan global. Penilaian bisa dilakukan dengan beberapa metode, contohnya wawancara, observasi, penugasan, penilaian diri, penilaian antarteman, dan masih banyak lagi. Terakhir adalah tahapan monitoring dan evaluasi. Tim pelaksana monev bisa dibagi sesuai kebutuhannya masing masing seperti TPMPS sebagai tim

penjamin mutu pendidikan sekolah, guru mata pelajaran terkait untuk memantau perkembangan kompetensi peserta didik, serta guru bimbingan konseling untuk memantau perkembangan karakter peserta didik. Tujuan dari dilakukannya monev adalah guna mengetahui minat, bakat, potensi, dan karakter peserta didik, mengetahui kualitas program kokurikuler sebagai penguatan intrakurikuler, dan terakhir untuk mendapatkan umpan balik serta tindak lanjut.

### *Ilustrasi kedudukan kegiatan pembelajaran kokurikuler di sekolah;*



Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas pembelajaran kokurikuler dapat didesain sedemikian rupa untuk meningkatkan dan memperdalam pembelajaran intrakurikuler yang terbatas secara jumlah jam pelajaran, termasuk untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik.

Sebelum mempraktikkan desain aktivitas ini, terlebih dahulu kita harus melakukan monitoring berkala sebagai alat mengukur keberhasilan kita dalam meningkatkan kebugaran jasmani para peserta didik atau remaja usia 13-15 Tahun. Berikut adalah roadmap yang harus dilewati dalam kegiatan ini;

#### BAGIAN KEEMPAT : DESAIN AKTIVITAS PEMBELAJARAN KOKURIKULER BERBASIS *PHYSICAL LITERACY* UNTUK MENINGKATKAN kebugaran JASMANI PESERTA DIDIK USIA 13-15 TAHUN



“Bagian ini akan menyuguhkan desain aktivitas pembelajaran kokurikuler berbasis *physical literacy* untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 Tahun yang telah melewati proses penelitian dan dilakukan validasi oleh ahli/Akademisi di bidang Pendidikan Jasmani di Indonesia, anda bisa menggunakannya sebagai sebuah kebaruan alternatif untuk mencapai tujuan peningkatan derajat kebugaran jasmani peserta didik/remaja”



## DESAIN AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Jenis Aktivitas	: Pembelajaran Kokurikuler
Jumlah Pertemuan	: 16 Kali Pertemuan
Durasi Setiap Pertemuan	: 90 Menit
Kompetensi Dasar atau Capaian Pembelajaran	: - Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya. - Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya
Domain <i>Physical literacy</i>	: 1. <i>Knowledge and Understanding</i> 2. <i>Motivation and Confidence</i> 3. <i>Daily Behaviour</i> 4. <i>Physical Competence</i>
Tujuan	: Meningkatkan kebugaran Jasmani Peserta Didik Usia 13-15 Tahun
Jenis Aktivitas	: 1. Aktivitas di sekolah : aktivitas yang dilakukan di sekolah setelah jam KBM Intrakurikuler selesai dengan pendampingan guru pendidikan jasmani secara langsung. 2. Aktivitas Project di rumah : aktivitas berbasis project dengan pendampingan secara daring untuk membangun domain <i>daily behaviour</i> .

## DESAIN DAN PENJADWALAN

Sesuai dengan konsep peningkatan kebugaran jasmani yang melibatkan adanya peningkatan dalam beberapa komponen utama kebugaran, yaitu kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Desain aktivitas ini mengacu pada 6 Prinsip pokok, yaitu; Prinsip Individualitas, Prinsip Keragaman, Prinsip *Progressive Overload*, Prinsip Spesifisitas, Prinsip Pemulihan, dan Prinsip Kontinuitas. Secara intensitas kegiatan desain aktivitas ini juga mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan, yaitu sejumlah 16 kali pertemuan dengan intensitas *moderat to high* sejumlah 3-5 kali seminggu atau minimal 150 menit dalam satu pekan.

Berikut adalah desain penjadwalan aktivitas pembelajaran kokurikuler untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 Tahun setelah dilakukan *pre-test* dengan asumsi hari pertama adalah senin dan hari ke tujuh adalah minggu dimana semua kegiatan harus dilakukan dengan pendampingan dari Guru Pendidikan Jasmani.

Pekan	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
Ke-1	A	B	C	D	Rest	B	C
Pekan	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
Ke-2	A	B	C	D	Rest	B	C
Pekan	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
Ke-3	A	B	C	D	Rest		

### Keterangan:

 : Aktivitas di sekolah.

 : Aktivitas Project di rumah.

Rest : Istirahat /aktivitas kegiatan sekolah yang lain.

A-D : Aktivitas sesuai dengan panduan.

## AKTIVITAS A (KEGIATAN BEREGU)

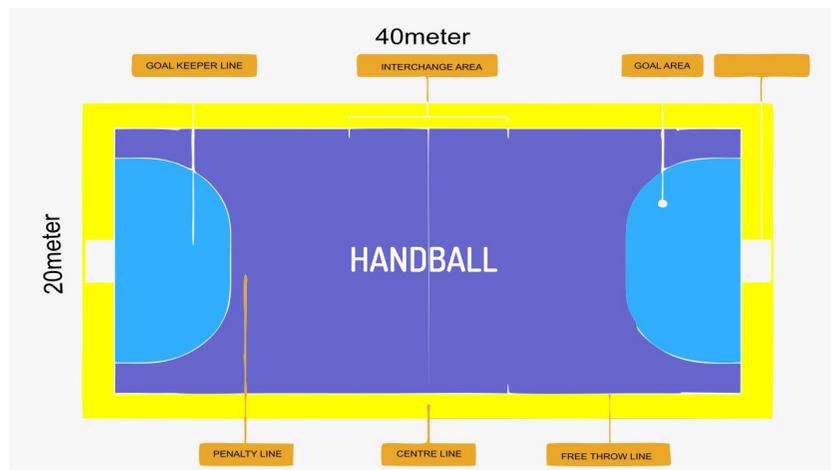
Nama Aktivitas	: Permainan Bola Tangan Modifikasi
Jenis Aktivitas	: Aktivitas Fisik Beregu
Lama Aktivitas	: 90 Menit
Domain <i>Physical literacy</i>	: Physical Competence, Motivation & Confidence

### Kegiatan Pendahuluan :

Setiap kegiatan harus diawali dengan orientasi, motivasi, berdoa, checking kesehatan peserta didik kemudian dilanjutkan dengan pemanasan statis dan dinamis, boleh ditambahkan pemanasan berupa permainan yang mendekati ke aktivitas inti sesuai kreativitas guru sebagai fasilitator selama kurang lebih 15 menit.

### Kegiatan Inti :

1. Guru sebagai fasilitator membuat lapangan bola tangan dengan ukuran yang disesuaikan dengan kondisi halaman sekolah;



2. Peserta didik dibagi menjadi beberapa regu yang masing-masing regu beranggotakan 6 sampai 8 peserta didik, boleh berbasis gender

atau dicampur laki-laki dan perempuan, hal ini menyesuaikan dan mempertimbangkan jumlah peserta didik dan kekhususan sekolah.

3. Dalam satu tim ada peserta didik yang bertugas memegang holahop sebagai gawang, dan berdiri di garis belakang sisi lapangan lawan, pada posisi ini dia boleh bergerak ke kanan dan ke kiri sesuai untuk memudahkan rekannya memasukkan bola ke holahop. Lihat gambar dibawah;



Keterangan :

- (1) Permainan dibagi menjadi 2 kelompok setiap pertandingan (dengan ilustrasi tim merah dan hitam) masing-masing 8 pemain.
- (2) Pemain nomor 1-7 bebas bergerak kemana saja, sementara pemain nomor 8 bertugas memegang holahop dan hanya boleh bergeser ke kanan dan ke kiri sesuai garis berwarna, atau di garis belakang *goalkeeper line*.
- (3) Saat berada di *goalkeeper line* hanya boleh ada 1 vs 1 pemain dari masing-masing regu.
- (4) Setiap pemain maksimal membawa bola dengan berlari sejauh 5 langkah kemudian harus di oper ke teman atau di shooting dari dalam *goalkeeper line*.
4. Permainan dilakukan 2 babak untuk masing-masing regu yang bertanding. Masing-masing babak dimainkan dalam waktu 15 menit.

5. Dalam kegiatan yang berkesinambungan maka diberlakukan sistem saling bertemu antar regu, jika jumlah regu ada 4 atau lebih, atau dengan sistem trofeo jika jumlah regu hanya 3.
6. Permainan beregu ini dilakukan dalam 3 kali pertemuan dengan berkesinambungan atau bisa juga dengan saling bergantian anggota tim.
7. Sebagai bentuk apresiasi dan memunculkan motivasi berolahraga peserta didik maka diberikan *punishment* untuk tim yang kalah dan *reward* untuk tim yang menang.
8. Aktivitas ini dilakukan setiap hari senin selama 3 kali pertemuan.

#### Kegiatan Penutup :

*Setiap kegiatan harus diakhiri dengan cooling down, sebagai bentuk relaksasi dan untuk mempercepat recovery peserta didik, fasilitator tidak boleh lupa untuk memberikan refleksi pembelajaran atas apa yang telah dilewati peserta didik sebagai bentuk evaluasi, dalam konsep pendidikan partisipatif kolaboratif fasilitator harus memancing peserta didik untuk memberikan feedback sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melakukan evaluasi pembelajaran kokurikuler. Jangan lupa untuk menanyakan kondisi Kesehatan peserta didik pasca aktivitas dan menutup kegiatan dengan berdoa.*

#### AKTIVITAS B (KEGIATAN INDIVIDU)

Nama Aktivitas	: Latihan kesegaran Jasmani
Jenis Aktivitas	: Aktivitas Fisik Perorangan
Lama Aktivitas	: 90 Menit
Domain <i>Physical literacy</i>	: Physical Competence, Motivation & Confidence, Daily Behaviour

#### Kegiatan Pendahuluan;

*Setiap kegiatan harus diawali dengan orientasi, motivasi, berdoa, checking kesehatan peserta didik kemudian dilanjutkan dengan pemanasan statis dan dinamis, boleh ditambahkan pemanasan berupa permainan yang mendekati ke aktivitas inti sesuai kreativitas guru sebagai fasilitator selama kurang lebih 15 menit. Khusus untuk aktivitas ini fasilitator melakukan checking herthrate, atau mengukur denyut nadi peserta didik.*

#### Cara mengukur denyut nadi :

1. Siapkan alat: Anda dapat menggunakan jari telunjuk dan jari tengah tangan Anda, atau Anda juga bisa menggunakan stopwatch atau jam tangan yang memiliki fitur pengukuran denyut nadi.
2. Pilih lokasi pengukuran: Biasanya, denyut nadi paling mudah diukur di pergelangan tangan atau leher.

**Laki-laki :** Di pergelangan tangan, letakkan jari-jari Anda di bagian dalam pergelangan tangan, di sekitar tendon yang terletak di sisi ibu jari.

**Perempuan:** di leher, letakkan jari-jari Anda di samping tenggorokan di bawah rahang.

3. Temukan denyutan: Tekan dengan lembut jari-jari Anda pada lokasi yang dipilih sampai Anda merasakan denyutan nadi. Anda harus merasa getaran yang teratur.
4. Hitung denyut: Setelah Anda menemukan denyut nadi, hitung jumlah denyutan selama satu menit penuh (atau jika lebih praktis, hitung selama 15 detik kemudian kalikan angka tersebut dengan 4). Anda dapat menggunakan stopwatch atau melihat waktu di jam tangan Anda untuk mengukur durasi yang tepat.
5. Catat hasilnya: Catat angka denyut nadi yang Anda hitung. Ini akan memberikan informasi tentang detak jantung per menit Anda.

Jumlah denyutan nadi normal untuk remaja berusia 11-17 tahun biasanya berkisar antara **60 hingga 100 denyutan per menit** dalam keadaan istirahat. Namun, denyut nadi dapat bervariasi tergantung pada kondisi fisik, tingkat *kesegaran*, dan faktor-faktor lainnya. Denyut nadi maksimal pasca aktivitas fisik tidak boleh lebih dari **220-Uusia Peserta Didik**. *Sumber; American Heart Association (AHA), National Institutes of Health (NIH), British Heart Foundation (BHF).*

**Contoh Tabel Pengukuran:**

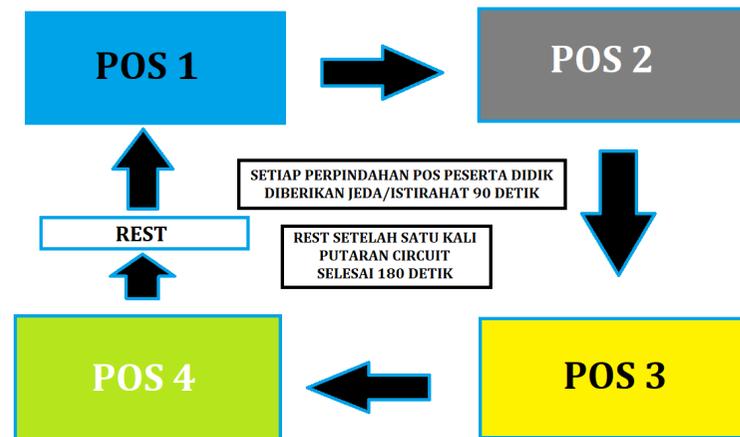
Daftar Denyut Nadi Peserta Didik			
No	Nama Peserta Didik	Denyut Nadi Dalam Aktivitas	
		Sebelum	Sesudah
1	Raisha Sholihah	70	120
2	Fadillah Larasati	85	135
3	.....	.....	.....
4	dst	dst	dst

Unsur-unsur Latihan kesegaran Jasmani yang ditekankan:

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Kekuatan
4. Daya Tahan

Seluruh latihan dilakukan secara berurutan dengan metode latihan circuit training dengan interval sedang hingga tinggi. Pada saat perpindahan dari pos 1 ke pos lainnya peserta didik diberi jeda/istirahat selama 90 Detik sebelum melakukan aktivitas selanjutnya. Circuit training dilakukan sebanyak 3-5 putaran menyesuaikan kondisi dan alokasi waktu pembelajaran.

**Bentuk Latihan;**



**Keterangan:**

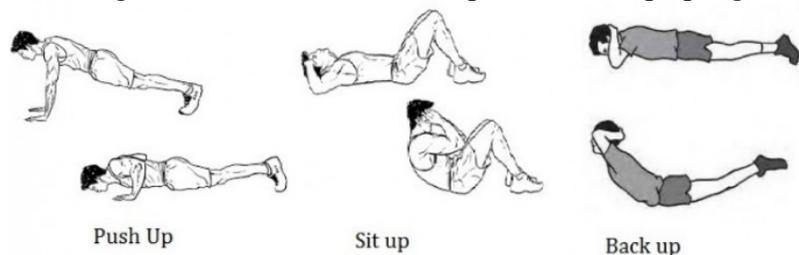
**POS 1 : Lari Sprint 50 Meter bolak-balik sebanyak 4 kali.**



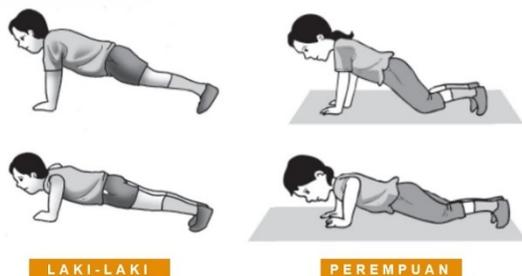
**POS 2 :**

- (1) Push Up 15 Kali
- (2) Sit Up 15 Kali
- (3) Back Up 15 Kali

\*Seluruh Kegiatan dilakukan dalam 1 repetisi atau tanpa pengulangan.



### Cara Melakukan Gerakan Push Up:



Pada dasarnya gerakan push up pada perempuan dan laki-laki memiliki prinsip yang sama, hanya saja *pada laki-laki tumpuan kaki diletakkan pada bagian ujung jari kaki, sedangkan pada perempuan letak tumpuan di bagian kaki berada di lutut*. Selibhnya diluar itu seluruh gerakan dilakukan dengan cara yang sama.

### Cara Melakukan Push Up :

1. Mulailah dengan posisi tengkurap di lantai, dengan tangan ditempatkan sedikit lebih lebar dari lebar bahu. Pastikan telapak tangan rata di lantai dan jari-jari menghadap ke depan.
2. Angkat tubuh Anda dari lantai dengan tangan lurus, sehingga berada dalam posisi plank. Pastikan tubuh Anda membentuk garis lurus dari kepala hingga tumit. Ini adalah posisi awal push-up.
3. Tekuk siku Anda secara perlahan-lahan dan turunkan tubuh Anda menuju lantai. Pastikan agar siku tetap dekat dengan sisi tubuh dan

tidak melebar terlalu lebar. Terus turunkan tubuh hingga dada hampir menyentuh lantai atau Anda merasa kisaran gerakan yang nyaman.

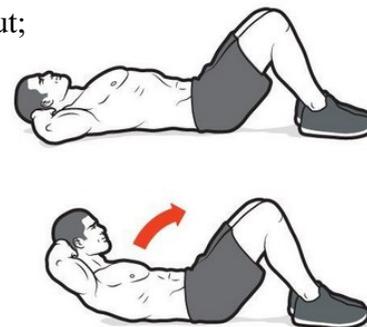
4. Setelah mencapai titik terendah, dorong dengan kuat melalui telapak tangan untuk kembali ke posisi awal dengan luruskan lengan Anda. Kembali ke posisi awal dengan kontrol dan kekuatan.
5. Ulangi langkah-langkah ini sesuai kemampuan dan kekuatan Anda. Mulailah dengan beberapa repetisi yang lebih rendah dan secara bertahap tingkatkan seiring waktu.

### Beberapa hal yang perlu diperhatikan saat melakukan push up:

- Pastikan tubuh Anda dalam posisi yang benar dengan membentuk garis lurus dari kepala hingga tumit.
- Jaga perut Anda tetap terangkat dan otot perut terlibat dalam latihan ini.
- Jaga napas Anda dengan cara tarik napas saat turun dan hembuskan napas saat mendorong ke atas.
- Fokus pada kontrol dan teknik yang baik daripada mencoba untuk melakukan banyak repetisi. Kualitas gerakan lebih penting daripada kuantitas.

### Cara Melakukan Gerakan Sit Up:

Pada dasarnya gerakan sit up untuk laki-laki dan perempuan itu sama, lakukan gerakan ini dengan sendiri-sendiri, pastikan melewati tahapan berikut;



Gerakan ini bisa dilakukan sendiri atau berpasangan dengan rekan satu kelas dengan memegang pergelangan kaki.

1. Mulailah dengan berbaring telentang di lantai dengan kaki ditekuk dan kaki menempel pada lantai. Letakkan kedua tangan di samping kepala dengan siku sedikit ditekuk.
2. Tekuk perlahan-lahan tubuh Anda dan angkat bagian atas tubuh dari lantai. Gunakan otot perut Anda untuk mengangkat bagian atas tubuh, bukan hanya bergantung pada momentum.
3. Terus angkat tubuh Anda hingga tulang belikat Anda melewati garis pinggul Anda dan Anda merasakan kontraksi otot perut yang kuat. Pastikan tidak menggunakan leher atau kepala untuk membantu gerakan ini, tetapi biarkan otot perut mengendalikan gerakan.
4. Saat Anda mencapai titik tertinggi gerakan sit-up, tahan sejenak untuk merasakan kontraksi otot perut, kemudian perlahan-lahan turunkan tubuh Anda kembali ke lantai dengan kontrol.
5. Ulangi gerakan ini sesuai kemampuan dan kekuatan Anda. Mulailah dengan beberapa repetisi yang lebih rendah dan secara bertahap tingkatkan seiring waktu.

### Cara Melakukan Back Up

Meskipun banyak yang mengatakan gerakan back up tidaklah sulit dan bisa dilakukan biasa saja, tetapi ternyata masih banyak yang melakukan gerakan ini secara keliru dan berpotensi menyebabkan cedera. Berikut cara yang benar:

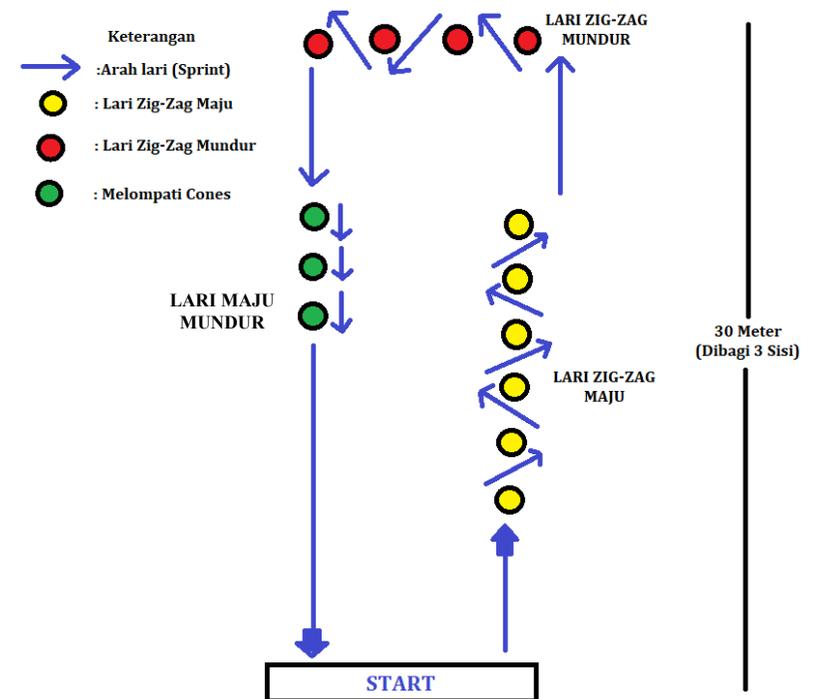
1. Sikap awal posisi back up adalah berbaring dengan posisi tengkurap di atas permukaan yang datar.
2. Angkatlah tubuh secara perlahan dari bagian depan ke belakang sampai tidak menyentuh permukaan atau alas yang Anda gunakan. Untuk mempermudah, posisikan kedua tangan di belakang kepala dan luruskan kaki ke belakang.
3. Posisikan leher tetap netral, naikan atau angkat bagian tubuh atas dari perut hingga kepala, lalu turunkan secara perlahan. Pastikan, bagian kaki tidak bergerak.

4. Aturilah napas Anda ketika menaik, turunkan bagian atas badan anda.
5. Ulangi gerakan ini sesuai kemampuan Anda dan jangan memaksakan diri.



### POS 3 : Latihan Kelincahan

Sebelum melakukan latihan kelincahan persiapkan alat berupa cones dan letakkan sesuai gambar dibawah, kemudian peserta didik melewatinya sesuai dengan instruksi yang ada. Latihan pada pos ini masing-masing peserta didik melakukan sejumlah 3 kali.



#### POS 4 : *Skipping*/Lompat Tali 90 Detik

*Skipping* adalah latihan kardiovaskular yang melibatkan gerakan melompat dengan cepat saat anda melewati tali. *Skipping* adalah latihan yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan individu. Anda dapat memodifikasinya dengan mengangkat lutut lebih tinggi atau dengan menambahkan gerakan seperti menjulurkan tumit ke belakang saat melompat. Juga, Anda dapat melakukan variasi seperti *skipping* dengan langkah samping atau *skipping* tinggi (*high knee skips*) untuk meningkatkan intensitas latihan. **Lakukan gerakan ini selama 90 Detik.**



6. Selama melompat, pertahankan posisi tubuh yang tegak dengan pandangan ke depan, dan pastikan untuk melandaskan bola kaki pada lantai saat mendarat.
7. Anda dapat mengatur variasi dan intensitas dengan mengubah kecepatan ayunan tali atau dengan mencoba variasi seperti melompat satu kaki atau melompat dengan kaki silang.
8. Mulailah dengan beberapa putaran latihan atau durasi yang pendek, dan secara bertahap tingkatkan intensitas dan durasi latihan seiring peningkatan kekuatan dan kelincahan Anda.

#### Cara melakukan *skipping* dengan tali:

1. Mulailah dengan memegang tali di kedua ujungnya dan posisikan tali di belakang tubuh Anda dengan tangan di samping pinggul.
2. Ayunkan tali ke depan dengan menggunakan pergelangan tangan Anda, sehingga tali membentuk busur di depan tubuh Anda.
3. Saat tali hampir menyentuh lantai, lompatlah dengan kedua kaki Anda. Pastikan untuk mengayun tali dengan cukup cepat agar Anda dapat melompati tali saat tali mencapai titik tertinggi.
4. Saat melompat, gunakan pergelangan kaki Anda untuk mengangkat kedua kaki secara bersamaan, memungkinkan tali melintas di bawah kaki Anda dan mendarat dengan lembut di ujung lompatan.
5. Teruskan gerakan ini secara berulang, melompati tali secepat yang Anda mampu dan menjaga ritme yang stabil.

### AKTIVITAS C (KEGIATANBERBASIS PROJECT)

Nama Aktivitas	: Latihan kesegaran Jasmani
Jenis Aktivitas	: Aktivitas Fisik Perorangan
Lama Aktivitas	: 90 Menit
Domain <i>Physical literacy</i>	: <i>Physical Competence, Knowledge and Understanding, Daily Behaviour</i>

**Pembelajaran berbasis proyek (*Project-Based Learning/PBL*)** adalah pendekatan pembelajaran yang melibatkan siswa dalam menjalankan proyek atau tugas autentik yang membutuhkan pemecahan masalah, kolaborasi, dan penerapan pengetahuan dan keterampilan dalam konteks nyata. Dalam pembelajaran berbasis proyek, siswa berperan sebagai pemecah masalah aktif yang terlibat dalam mengidentifikasi, merencanakan, dan melaksanakan proyek berdasarkan pertanyaan atau tantangan yang diberikan. Pada kegiatan ini seluruh aktivitas dilakukan dirumah dengan monitoring dari guru, kemudian guru melakukan monitoring dalam proses kegiatan ini dalam bentuk laporan peserta didik melalui grup sosial media atau menggunakan paper/kertas laporan sesuai dengan panduan urutan;

1. Lari 1200 meter
2. Menonton Video Literasi
3. Mengerjakan uji pemahaman
4. Menuliskan laporan kegiatan secara online/offline (pilihan)
5. Aktivitas dilakukan berulang selama siklus selesai
6. Aktivitas ini dilakukan selama 90 menit

Setelah seluruh aktivitas dilakukan peserta didik diarahkan untuk mengisi laporan kegiatan yang terlebih dulu disiapkan oleh guru pendidikan jasmani sebagai fasilitator.

### LAPORAN KEGIATAN PROYEK PESERTA DIDIK

Nama	:		
Usia	:		
Jenis Kelamin	:		
Asal Sekolah	:		
Pertemuan ke-	:		
Hari	:		
Tanggal Proyek	:		
Jenis Aktivitas	Ya	Tidak	Keterangan
Pemanasan			
Lari 1200 m			Rute : .....
Video Literasi			Resume : .....
Uji Pemahaman			Nilai : .....
Laporan			

\*beri tanda **✓** pada kolom yang dipilih

Orang Tua/Wali

Klaten ,.....  
Peserta Didik



Setiap pembelajaran proyek peserta didik diarahkan untuk menonton 1 paket video dan mengerjakan 1 uji kompetensi (guru bisa mencontoh soal yang ada di barcode berikut dengan metode online/offline).

Proyek ke-	Barcode Video	Barcode Uji Kompetensi
1		
2		
3		
4		
5		

## AKTIVITAS D (KEGIATAN BEREGU)

Nama Aktivitas	: Permainan Tradisional Gobak Sodor
Jenis Aktivitas	: Aktivitas Fisik Beregu
Lama Aktivitas	: 90 Menit
Domain <i>Physical literacy</i>	: Physical Competence, Motivation & Confidence, Daily Behaviour.

### Kegiatan Pendahuluan :

*Setiap kegiatan harus diawali dengan orientasi, motivasi, berdoa, checking kesehatan peserta didik kemudian dilanjutkan dengan pemanasan statis dan dinamis, boleh ditambahkan pemanasan berupa permainan yang mendekati ke aktivitas inti sesuai kreativitas guru sebagai fasilitator selama kurang lebih 15 menit.*

### Kegiatan Inti:

Pada aktivitas ini guru sebagai fasilitator bisa memilih 2 bentuk permainan tradisional beregu berupa gobak sodor dan polisi penjahat. Konsep ini dipilih karena dengan permainan tradisional akan menumbuhkan rasa senang dan motivasi bergerak peserta didik, selain itu peserta didik juga dapat memainkannya di rumah setelah memahami aturan-aturannya. Permainan gobak sodor dan polisi penjahat dipilih karena memiliki unsur gerak yang tinggi dan melibatkan seluruh peserta permainan, sehingga potensi peserta didik untuk pasif sangat kecil. Hal ini yang kemudian dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik secara tidak sadar dengan hati yang senang. Untuk panduan dan cara memainkan kedua permainan tradisional tersebut bisa kita ikuti panduan dibawah ini secara berurutan dan terstruktur.

## A. Gobak Sodor

Gobak Sodor adalah sebuah permainan tradisional yang populer di Indonesia. Permainan ini melibatkan dua tim yang berusaha menangkap pemain lawan dan membawanya kembali ke markas tim mereka. Gobak Sodor biasanya dimainkan di lapangan terbuka atau di ruang yang cukup luas.

Dalam permainan ini, setiap tim memiliki pemimpin atau "raja" yang bertugas menjaga markas timnya. Tim yang menangkap pemain dari tim lawan membawa mereka ke markas mereka sendiri tanpa terkena tangkapan dari tim lawan. Tujuan utama permainan ini adalah untuk menangkap semua pemain lawan dan membawa mereka ke markas sendiri.

Permainan Gobak Sodor melibatkan gerakan aktif seperti berlari, menghindar, dan mengejar. Tim penyerang berusaha menangkap pemain lawan dengan menyentuh mereka, sedangkan tim pertahanan berusaha mencegah pemain penyerang masuk ke dalam markas mereka.

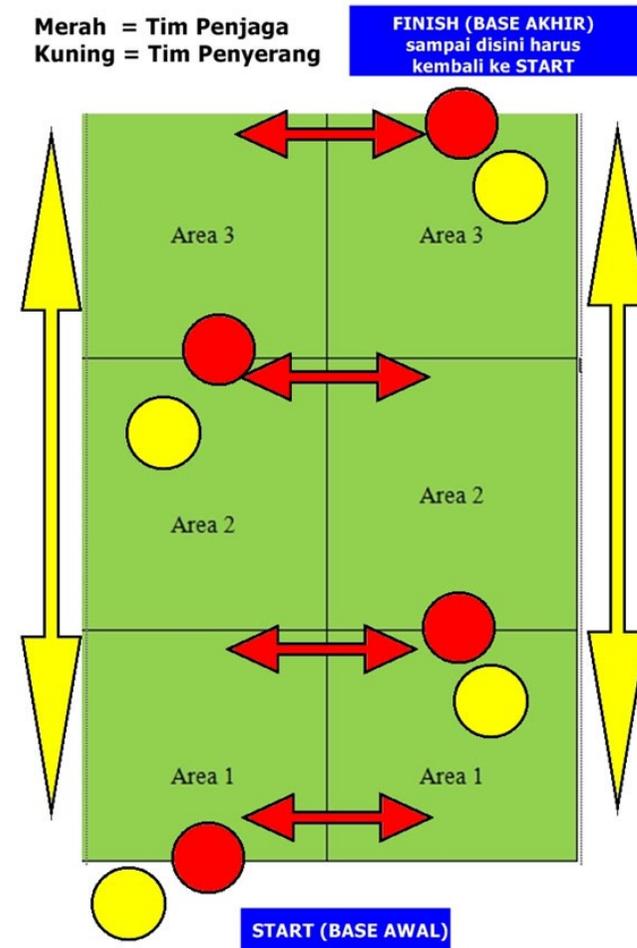
Gobak Sodor bukan hanya sebuah permainan yang seru dan menghibur, tetapi juga dapat melatih keterampilan fisik, kecepatan, koordinasi, dan kerja sama tim. Permainan ini sering dimainkan oleh anak-anak di lingkungan sekolah, taman, atau daerah pemukiman.

Meskipun Gobak Sodor adalah permainan yang bersifat tradisional, masih banyak anak-anak yang memainkannya di berbagai daerah di Indonesia. Permainan ini juga dapat dimodifikasi sesuai dengan preferensi dan kondisi lapangan yang ada, tetapi tetap mempertahankan esensi dasar dari permainan Gobak Sodor.



## Cara Bermain Gobak Sodor

1. Persiapkan lapangan: Tentukan area bermain yang cukup luas. Anda dapat menggunakan lapangan atau area yang rata dengan batas yang jelas. Bagilah lapangan menjadi dua bagian yang sama dengan garis tengah di antara keduanya.



2. Pilih tim: Bagi pemain menjadi dua tim yang seimbang. Setiap tim berada di satu sisi lapangan.

3. Tentukan pemimpin tim: Setiap tim harus memiliki seorang pemimpin atau "raja" yang bertanggung jawab untuk menjaga markas timnya.
4. Tentukan peraturan: Sebelum memulai permainan, sepakati aturan-aturan permainan, seperti jumlah maksimal pemain yang bisa ditangkap dalam satu kali serangan, batas waktu untuk menangkap pemain, dan aturan tentang bagaimana pemain yang ditangkap bisa dibebaskan.
5. Mulai permainan: Tim yang memulai permainan berdiri di sisi garis tengah dan melancarkan serangan ke markas tim lawan. Tujuannya adalah menangkap pemain dari tim lawan dan membawanya ke markas mereka sendiri tanpa terkena tangkapan oleh tim lawan.
6. Serangan dan pertahanan: Tim yang menyerang mencoba menangkap pemain dari tim lawan dengan menyentuh mereka. Pemain yang ditangkap harus mengikuti tim penyerang dan ditempatkan di markas tim penyerang. Tim pertahanan harus berusaha mencegah pemain dari tim penyerang masuk ke dalam markas mereka dengan menghindari sentuhan dari pemain penyerang.
7. Bekerja sama: Kunci untuk berhasil dalam permainan ini adalah bekerja sama dengan anggota tim Anda. Tim penyerang harus bekerja sama untuk menangkap pemain lawan, sedangkan tim pertahanan harus bekerja sama untuk mencegah pemain penyerang masuk ke dalam markas mereka.
8. Ganti peran: Setelah satu putaran permainan selesai, tim yang menyerang dan bertahan akan berganti peran. Pemain yang ditangkap dalam putaran sebelumnya juga dapat dibebaskan untuk bermain kembali.
9. Menentukan pemenang: Permainan berlanjut sampai salah satu tim berhasil menangkap semua pemain dari tim lawan dan membawa

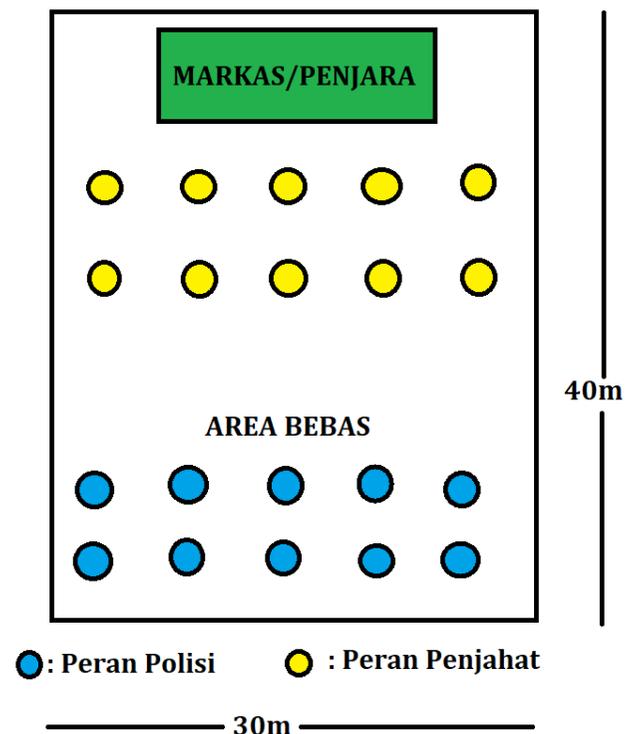
mereka ke markas mereka sendiri. Tim yang berhasil melakukannya adalah tim pemenang.

### Permainan Polisi-Penjahat

Polisi-penjahat adalah permainan tradisional yang melibatkan peran bermain sebagai polisi dan penjahat. Polisi-penjahat adalah permainan yang menyenangkan dan melibatkan peran bermain serta interaksi antar pemain. Hal ini dapat membantu dalam pengembangan keterampilan sosial, strategi, koordinasi, dan kerja sama tim. Pastikan untuk menjaga keselamatan dan kesenangan saat bermain, dan berpegang pada aturan yang disepakati sebelumnya. Dalam satu babak bermain bergantian selama 15 menit dan berulang.

### Cara bernain polisi-penjahat:

1. Bentuklah lapangan sesuai ukuran berikut:



2. Tentukan peran: Bagilah pemain menjadi dua kelompok, yaitu polisi dan penjahat. Jumlah pemain dalam setiap kelompok dapat ditentukan berdasarkan jumlah peserta yang ada.
3. Atur area permainan: Pilih area yang cukup luas untuk permainan ini. Area tersebut dapat berupa lapangan atau ruang terbuka yang memungkinkan pemain bergerak dengan leluasa.
4. Tentukan peraturan: Sepakati aturan-aturan permainan sebelum memulai. Misalnya, tentukan batasan wilayah permainan, waktu permainan, tindakan yang dianggap "ditangkap", dan bagaimana pemain dapat dibebaskan.
5. Mulai permainan: Polisi akan mencoba menangkap penjahat, sedangkan penjahat berusaha menghindari penangkapan dan melarikan diri. Polisi dapat menggunakan strategi seperti mengejar, menyentuh, atau menangkap penjahat.
6. Komunikasi: Pemain dalam tim polisi dapat berkomunikasi satu sama lain untuk berkoordinasi dalam menangkap penjahat. Mereka dapat memberi tahu rekan tim tentang posisi penjahat atau strategi yang akan dilakukan.
7. Tangkapan dan pembebasan: Jika seorang penjahat ditangkap oleh polisi, penjahat tersebut menjadi "tertangkap" dan harus pergi ke markas polisi atau area yang ditentukan sebagai penjara. Penjahat yang tertangkap dapat dibebaskan jika sesama penjahat berhasil menyentuhnya atau dengan cara yang telah ditentukan sebelumnya.
8. Bermain secara adil: Pastikan semua pemain mematuhi aturan permainan dan bermain dengan sikap yang adil. Jangan melukai atau menyakiti pemain lain saat bermain polisi-polisian.
9. Ganti peran: Setelah periode waktu tertentu atau setelah penangkapan tertentu, tim polisi dan penjahat dapat menukar peran. Ini memberikan kesempatan bagi semua pemain untuk mengalami berbagai peran dalam permainan.

**HASIL WAWANCARA GURU**

Studi Pendahuluan : Wawancara

Hari / Tanggal :  
 Tempat :  
 Informan :

**Pedoman Wawancara Analisis Kebutuhan Guru**

No	Aspek	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Ketersediaan media	1. Apakah Bapak/Ibu biasanya menggunakan media dalam mengembangkan kebugaran jasmani siswa?	
		2. Media dan desain pembelajaran apa saja yang pernah bapak/ibu gunakan?	
		3. Apakah bapak/ibu biasanya membuat sendiri desain pembelajaran atau menggunakan yang sudah tersedia atau dijual?	
2	Pengetahuan siswa	4. Bagaimana menurut bapak/ibu terkait pengetahuan siswa tentang pembelajaran kebugaran Jasmani?	
		5. Apakah siswa memiliki antusias yang tinggi Ketika berolahraga	
		6. Adakah permasalahan dalam mengembangkan pengetahuan siswa?	
		7. Bagaimana peran sekolah dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa?	
		8. Bagaimana menurut bapak/ ibu terkait pengetahuan siswa tentang <i>physical literacy</i> ?	
3	Keterampilan Siswa	9. Apakah siswa mampu mempraktikkan materi kebugaran jasmani yang diberikan oleh bapak/ibu?	
		10. Apakah siswa dapat menarik kesimpulan dari pentingnya kebugaran jasmani?	
		11. Apakah siswa paham terkait pentingnya memiliki <i>physical literacy</i> yang baik?	
		12. Apakah siswa mampu mencapai derajat kebugaran jasmani yang baik?	
		13. Apakah siswa terlihat mampu menerapkan di kehidupan sehari-hari terkait penjagaan terhadap kebugaran jasmaninya ?	
		14. Apakah siswa mampu memberikan contoh atas materi yang telah diberikan oleh guru?	

4.	Kebutuhan Desain Pembelajaran	15. Apakah Bapak/Ibu membutuhkan inovasi desain pembelajaran dalam proses mengembangkan kebugaran jasmani siswa?	
		16. Apakah siswa menyukai aktivitas yang melibatkan fisik dengan menggunakan teknologi?	
		17. Apakah Bapak/Ibu pernah mengetahui letak aktivitas pembelajaran kokurikuler dalam kurikulum sekolah?	
		18. Bagaimana peran buku panduan Pendidikan jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik? Apakah mudah dipahami?	
		19. Apakah Bapak/Ibu membutuhkan pengetahuan dan panduan implementasi aktivitas pembelajaran kokurikuler untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik?	
		20. Apakah menurut Bapak/Ibu siswa menyukai dan senang jika memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik?	

## Lampiran 2b

### HASIL WAWANCARA SISWA Studi Pendahuluan : Wawancara

Hari / Tanggal :  
Tempat :  
Informan :

#### Pedoman Wawancara Analisis Kebutuhan Siswa

No	Aspek	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Ketersediaan media	1. Apakah guru pernah menggunakan media dan pembelajaran kokurikuler untuk meningkatkan kebugaran jasmani anda?	
		2. Pembelajaran seperti apa yang digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anda?	
2	Kebutuhan Desain Pembelajaran	3. Apakah kamu lebih mudah memahami suatu materi jika menggunakan alat bantu/media?	
		4. Apakah guru pernah melakukan aktivitas kokurikuler dengan bermain?	
		5. Apakah kamu menyukai permainan tradisional dalam pembelajaran penjas?	
		6. Apakah kamu merasa membutuhkan tambahan jam pelajaran penjas untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik?	
3	Pengetahuan siswa	7. Apakah kamu senang berolahraga dirumah?	
		8. Berapa kali jumlah intensitas anda berolahraga dirumah dalam seminggu?	
		9. Apakah anda mengerti resiko jika tidak pernah berolahraga?	
		10. Bagaimana anda menghabiskan waktu anda 24 jam dalam sehari? Adakah menyisikan 150 menit dalam 1 pekan untuk berolahraga?	
		11. Apakah anda memahami tentang <i>physical literacy</i> dan pentingnya hidup sehat sepanjang hayat ?	
		12. Apakah anda perlu tambahan pengetahuan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik, sehingga dapat mencapai tingkatan hidup sehat sepanjang hayat?	
4	Keterampilan Peserta Didik	13. Apakah guru pernah memberikan praktik latihan peningkatan kebugaran jasmani?	

		14. Apakah guru pernah memberikan rangkaian latihan diluar jam intrakurikuler?	
		15. Apakah anda tertarik dengan pembelajaran Pendidikan jasmani untuk meningkatkan kesegaran jasmani anda?	
		16. Apakah kamu mampu memberikan kesimpulan dari suatu materi yang praktikkan bersama guru?	
		17. Apakah guru memberikan projek keterampilan sehingga membuat anda beraktivitas olahraga secara rutin di rumah?	
		18. Apakah guru sudah memanfaatkan aktivitas kokurikuler untuk meningkatkan kesegaran jasmani anda?	
		19. Apakah kamu dapat menerapkan dikehidupan sehari-hari terkait materi yang sudah disampaikan?	

## Lampiran 2c

### Analisis Kebutuhan Guru Desain Pembelajaran Kokurikuler Berbasis *Physical literacy*

Nama Guru :  
Jabatan :  
Nama Sekolah :

#### Petunjuk Pengisian

- Berilah tanda *check list* (√) pada kolom pilihan kriteria di bawah ini sesuai dengan keadaan yang Bapak/Ibu alami.
- Keterangan skor untuk setiap kriteria sebagai berikut.  
Skor 4 : Sangat Setuju (SS)  
Skor 3 : Setuju (S)  
Skor 2 : Tidak Setuju (TS)  
Skor 1 : Sangat Tidak Setuju (STS)
- Atas bantuan dan kesediaan Bapak/Ibu dalam mengisi angket kebutuhan guru ini saya ucapkan terima

No.	Pertanyaan	Kriteria			
		SS	S	TS	STS
1	Sekolah menyediakan berbagai media penunjang untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, seperti aktivitas kokurikuler pada mapel penjas?				
2	Ranah pembelajaran yang tersedia selama ini bervariasi dari sekolah (Intra, ko, dan ekstrakurikuler)				
3	Sekolah sudah mempromosikan pentingnya memiliki kebugaran jasmani yang baik bagi seluruh warga sekolah				
4	Saya membutuhkan media atau buku penunjang lain dalam menambah tingkat kebugaran jasmani peserta didik				
5	Saya sudah menerapkan konsep pembelajaran kokurikuler dalam mata pelajaran penjas.				
6	Siswa tertarik bila aktivitas fisik dikemas dalam bentuk yang menarik.				
7	Saya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa hanya dengan memanfaatkan jam pelajaran penjas saja				
8	Saya membutuhkan aktivitas pembelajaran diluar jam KBM formal untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa				
9	Saya membutuhkan pemahaman tentang pendekatan berbasis <i>physical literacy</i> untuk mengajarkan siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani				

10	Sekolah telah menyediakan keleluasaan pemanfaatan kegiatan kokurikuler, hanya saja guru penjas belum memanfaatkannya.				
11	Penggunaan buku panduan tentang aktivitas pentingnya kesegaran jasmani dapat membantu meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa				
12	Penggunaan buku panduan tentang pemahaman <i>physical literacy</i> dapat membantu meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa.				
13	Penggunaan buku panduan tentang pelaksanaan aktivitas kokurikuler dapat membantu meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa				
14	Pemahaman siswa terhadap pentingnya memiliki derajat kesegaran jasmani yang baik masih rendah.				
15	Siswa mampu menerapkan pemahaman pembelajaran tentang materi kesegaran jasman di kehidupan sehari-hari, dan membuatnya menjadi pola hidup sehat.				

## Lampiran 2d

### Angket Analisis Kebutuhan Siswa

#### Desain Pembelajaran Kokurikuler Berbasis *Physical literacy*

Nama Siswa :  
Kelas :  
Nama Sekolah :  
No HP :

#### Petunjuk Pengisian

1. Berilah tanda *check list* (√) pada kolom pilihan kriteria di bawah ini sesuai dengan keadaan yang alami.
2. Atas bantuan dan kesediaan dalam mengisi angket kebutuhan siswa ini saya ucapkan terima

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Guru pernah menggunakan media untuk meningkatkan kesegaran jasmani		
2	Guru pernah mengenalkan tentang pentingnya kesegaran jasmani untuk hidup anda		
3	Saya suka berolahraga dan melakukan aktivitas fisik		
4	Saya suka jika memiliki tingkat Kesehatan yang baik		
5	Saya suka jika tidak mudah terserang penyakit		
6	Saya selama ini lebih sering bermain smartphome daripada berolahraga		
7	Saya membutuhkan aktivitas olahraga agar selalu berada dalam pola hidup yang sehat		
8	Guru melakukan pendampingan dalam aktivitas olahraga saya dirumah		
9	Guru pernah menyampaikan materi peningkatan jasmani dengan metode <i>project based learning</i>		
10	Saya senang dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani		
11	Banyak praktik peningkatan kesegaran jasmani yang tidak saya ketahui		
12	Saya senang dengan permainan tradisional seperti gobak sodor, betengan, polisi-penjahat dll.		
13	Saya senang dengan permainan olahraga beregu		
14	Saya senang dengan olahraga individu, latihan sendiri untuk meningkatkan kesegaran jasmani		
15	Pengetahuan saya terhadap <i>physical literacy</i> kurang		

16	Saya dapat menjelaskan tentang pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik		
17	Saya senang berolahraga, senang hidup sehat hanya belum mengetahui caranya.		
18	Saya senang jika guru memberikam jam tambahan untuk mata pelajaran penjas di siang atau sore hari		
19	Saya butuh panduan dan pendampingan untuk meningkatkan kesegaran jasmani		
20	Saya merasa telah memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik		



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: [fik.uny.ac.id](http://fik.uny.ac.id) Email: [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id)

---

### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd.  
Jabatan/Pekerjaan : Lektor Kepala/Dosen  
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Desain Aktivitas Pembelajaran Kokurikuler Berbasis *Physical literacy* Untuk Meningkatkan kesegaran Jasmani Peserta Didik Usia 13-15 Tahun.

dari mahasiswa:

Nama : Cahyo Harjono  
NIM : 21633251054  
Prodi : Pendidikan Jasmani

(sudah siap/~~belum siap~~)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perkuat konsep atau teori tentang penggunaan usia 13-15 tahun untuk kegiatan kokurikuler.
2. Terdapat kebaruan dari tesis ini terkait kokurikuler dan *physical literacy* yang belum banyak dikembangkan. Tambahkan penelitian yang relevan.
3. Perbaiki tata tulis dengan pernyataan yang lebih sederhana khususnya untuk anak usia 13-15 tahun.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 Mei 2023  
Validator,

Dr. Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197807022002121004

## Validasi Ahli Media

Jenis Produk	: Desain Pembelajaran
Bentuk Produk	: <i>Buku Panduan dan e-book</i>
Judul Penelitian	: Desain Aktivitas Pembelajaran Kokurikuler Berbasis Physical Literacy untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 Tahun
Peneliti	: Cahyo Harjono

Lembar kuisisioner ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak, sebagai Ahli Media terhadap *Produk* yang saya kembangkan. Pendapat, kritik, saran, dan koreksi dari Bapak sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media yang saya kembangkan. Sehubungan dengan hal ini, mengharapakan kesediaan Bapak untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini:

Petunjuk :

1. Lembar kuisisioner ini diisi oleh ahli media.
2. Lembar evaluasi mencakup aspek tampilan, aspek matero, kebenaran tampilan dan substansi, komentar dan saran umum serta kesimpulan. Penilaian, kritik dan saran yang disampaikan akan menjadi acuan pengembangan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas dari media yang sedang dikembangkan.
3. Rentangan evaluasi mulai “sangat baik” sampai dengan “sangat kurang” dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang sudah tersedia

Keterangan:

1 : sangat kurang baik/ sangat kurang tepat/ sangat kurang jelas

2 : kurang baik/ kurang tepat/ kurang jelas

3 : cukup baik/ cukup tepat/ cukup jelas

4 : baik/ tepat/ jelas

5 : sangat baik/ sangat tepat/ sangat jelas

4. Komentar, kritik, dan saran mohon dituliskan pada kolom yang disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.

**ANGKET VALIDASI AHLI MATERI**

Judul Penelitian	: Desain Aktivitas Pembelajaran Kokurikuler Berbasis <i>Physical literacy</i> Untuk Meningkatkan kesegaran Jasmani Peserta Didik Usia 13-15 Tahun.
Peneliti	: Cahyo Harjono
Validator	: Dr. Ermawan Susanto, M.Pd.
Jabatan/Pekerjaan	: Lektor Kepala/Dosen

No	Aspek yang Dinilai	1	2	3	4	5
1	Ketepatan pemilihan warna/ <i>background/Cover</i>					v
2	Keserasian warna tulisan dengan <i>background</i>				v	
3	Ketepatan pemilihan teks					v
4	Ketepatan pemilihan teks					v
5	Ketepatan ukuran huruf				v	
6	Kejelasan dan kualitas gambar				v	
7	Kejelasan warna gambar					v
8	Tata Urutan Halaman yang mudah dipahami				v	
9	Menggunakan Bahasa yang mudah dipahami / Menarik					v
10	Kesesuaian materi dengan kompetensi dasar kesegaran jasmani					v
11	Kemampuan mendukung proses pembelajaran kokurikuler					v
12	Medukung tercapainya tujuan pembelajaran				v	
13	Kesesuaian Urutan dan Sistematka Materi				v	
14	Isi dalam Buku Panduan yang menarik, menghibur dan komunikatif					v
Jumlah						64

**Komentar :**

1. Perkuat konsep atau teori tentang penggunaan usia 13-15 tahun untuk kegiatan kokurikuler.
2. Terdapat kebaruan dari tesis ini terkait kokurikuler dan *physical literacy* yang belum banyak dikembangkan. Tambahkan penelitian yang relevan.
3. Perbaiki tata tulis dengan pernyataan yang lebih sederhana khususnya untuk anak usia 13-15 tahun.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: [fik.uny.ac.id](http://fik.uny.ac.id) Email: [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id)

---

### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd.  
Jabatan/Pekerjaan : Pembina/Dosen  
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Desain Aktivitas Pembelajaran Kokurikuler Berbasis *Physical literacy* Untuk Meningkatkan kesegaran Jasmani Peserta Didik Usia 13-15 Tahun.

dari mahasiswa:

Nama : Cahyo Harjono  
NIM : 21633251054  
Prodi : Pendidikan Jasmani

(sudah siap/~~belum siap~~)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Komposisi *lay out* di masing-masing pos usahakan proposional.
2. Konsistensi penulisan/tata tulis sesuaikan dengan ejaan yang benar.
3. Halaman antar bagian dibuat lebih menarik disesuaikan dengan karakteristik peserta didik.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, .....  
Validator,

Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197209042001122001

## Validasi Ahli Materi

Jenis Produk	: Desain Pembelajaran
Bentuk Produk	: <i>Buku Panduan dan e-book</i>
Judul Penelitian	: Desain Aktivitas Pembelajaran Kokurikuler Berbasis Physical Literacy untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik usia 13-15 Tahun
Peneliti	: Cahyo Harjono

Lembar kuisisioner ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak, sebagai Ahli Media terhadap *Produk* yang saya kembangkan. Pendapat, kritik, saran, dan koreksi dari Bapak sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media yang saya kembangkan. Sehubungan dengan hal ini, mengharapkan kesediaan Bapak untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini:

Petunjuk :

1. Lembar kuisisioner ini diisi oleh ahli media.
2. Lembar evaluasi mencakup aspek tampilan, aspek matero, kebenaran tampilan dan substansi, komentar dan saran umum serta kesimpulan.
3. Penilaian, kritik dan saran yang disampaikan akan menjadi acuan pengembangan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas dari media yang sedang dikembangkan.

Rentangan evaluasi mulai “sangat baik” sampai dengan “sangat kurang” dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang sudah tersedia

Keterangan:

- 1 : sangat kurang baik/ sangat kurang tepat/ sangat kurang jelas
- 2 : kurang baik/ kurang tepat/ kurang jelas
- 3 : cukup baik/ cukup tepat/ cukup jelas
- 4 : baik/ tepat/ jelas
- 5 : sangat baik/ sangat tepat/ sangat jelas

Komentar, kritik, dan saran mohon dituliskan pada kolom yang disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.

## ANGKET VALIDASI AHLI MATERI

Judul Penelitian	: Desain Aktivitas Pembelajaran Kokurikuler Berbasis <i>Physical literacy</i> Untuk Meningkatkan kebugaran Jasmani Peserta Didik Usia 13-15 Tahun.
Peneliti	: Cahyo Harjono
Validator	: Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd.
Jabatan/Pekerjaan	: Pembina/Dosen

No	Aspek yang Dinilai	1	2	3	4	5
1.	Kebenaran isi/konsep buku panduan				v	
2.	Kedalaman materi membantu meningkatkan kebugaran jasmani				v	
3.	Kecakupan materi untuk pencapaian kompetensi dasar kebugaran jasmani					v
4.	Kejelasan materi/konsep mengacu pada kompetensi dasar					v
5.	Aktualisasi materi jelas dan sesuai kompetensi dasar				v	
6.	Kejelasan contoh yang terdapat pada buku panduan					v
7.	Kemudahan gambar, animasi dan video untuk menjelaskan materi				v	
8.	Ketetapan buku panduan untuk menjelaskan materi					v
9.	Ketetapan pemilihan gambar dikaitkan dengan materi					v
10.	Kesesuaian rumusan soal dengan kompetensi				v	
11.	Kejelasan rumusan soal				v	
12.	Tingkat kesulitan soal					v
13.	Penguasaan bahasa					v
Jumlah						

**Keterangan:**

- 5 : Sangat Baik
- 4 : Baik
- 3 : Cukup
- 2 : Kurang
- 1 : Sangat Kurang

**Komentar**

1. Perkuat teori tentang penggunaan kegiatan kokurikuler.
2. Berikan Prolog dan Pengantar tentang kajian kokurikuler, pentingnya kebugaran jasmani dan *physical literacy*.
3. Perbaiki tata tulis dengan pernyataan yang lebih sederhana khususnya untuk anak usia 13-15 tahun.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: [fik.uny.ac.id](http://fik.uny.ac.id) Email: [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id)

---

### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.  
Jabatan/Pekerjaan : Pembina Tingkat 1/Dosen  
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Desain Aktivitas Pembelajaran Kokurikuler Berbasis *Physical literacy* Untuk Meningkatkan  
kesegaran Jasmani Peserta Didik Usia 13-15 Tahun.

dari mahasiswa:

Nama : Cahyo Harjono  
NIM : 21633251054  
Prodi : Pendidikan Jasmani

(sudah siap/~~belum siap~~)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran  
sebagai berikut:

1. Perbaiki penggunaan kata depan
2. Perhatikan tata tulis sesuai dengan EYD Bahasa Indonesia, beberapa bagian tidak perlu baku, konsultasikan dengan ahli yang lain
3. Ukuran Produk cukup A5 Saja

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 Mei 2023  
Validator,

Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.  
NIP. 196503252005011002

## Validasi Ahli Materi

Jenis Produk	: Desain Pembelajaran
Bentuk Produk	: <i>Buku Panduan dan e-book</i>
Judul Penelitian	: Desain Aktivitas Pembelajaran Kokurikuler Berbasis Physical Literacy untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 Tahun
Peneliti	: Cahyo Harjono

Lembar kuisisioner ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak, sebagai Ahli Media terhadap *Produk* yang saya kembangkan. Pendapat, kritik, saran, dan koreksi dari Bapak sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media yang saya kembangkan. Sehubungan dengan hal ini, mengharapkan kesediaan Bapak untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini:

Petunjuk :

1. Lembar kuisisioner ini diisi oleh ahli media.
2. Lembar evaluasi mencakup aspek tampilan, aspek matero, kebenaran tampilan dan substansi, komentar dan saran umum serta kesimpulan.
3. Penilaian, kritik dan saran yang disampaikan akan menjadi acuan pengembangan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas dari media yang sedang dikembangkan.

Rentangan evaluasi mulai “sangat baik” sampai dengan “sangat kurang” dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang sudah tersedia

Keterangan:

- 1 : sangat kurang baik/ sangat kurang tepat/ sangat kurang jelas
- 2 : kurang baik/ kurang tepat/ kurang jelas
- 3 : cukup baik/ cukup tepat/ cukup jelas
- 4 : baik/ tepat/ jelas
- 5 : sangat baik/ sangat tepat/ sangat jelas

Komentar, kritik, dan saran mohon dituliskan pada kolom yang disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.

## ANGKET VALIDASI AHLI BAHASA

Judul Penelitian	: Desain Aktivitas Pembelajaran Kokurikuler Berbasis <i>Physical literacy</i> Untuk Meningkatkan kesegaran Jasmani Peserta Didik Usia 13-15 Tahun.
Peneliti	: Cahyo Harjono
Validator	: Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.
Jabatan/Pekerjaan	: Pembina Tingkat 1/Dosen

No	Aspek yang Dinilai	1	2	3	4	5
1	Menggunakan Kaidah Bahasa yang baik dan benar				V	
2	Kalimat yang digunakan sederhana					V
3	Konsistensi penggunaan symbol dan ikon					V
4	Bahasa yang digunakan komunikatif				V	
5	Bahasa yang digunakan mudah dipahami peserta didik usia 13-15 Tahun dan Gurunya					V
6	Buku panduan memiliki ciri-ciri edukatif				V	
7	Judul buku panduan dan materi harmonis atau selaras					V

Komentar:

1. Perbaiki penggunaan kata depan
2. Perhatikan tata tulis sesuai dengan EYD Bahasa Indonesia, beberapa bagian tidak perlu baku, konsultasikan dengan ahli yang lain
3. Ukuran Produk cukup A5 Saja

## Lampiran 3a

### ANGKET RESPON GURU

Jenis Produk	: Desain Pembelajaran
Bentuk Produk	: <i>Buku Panduan dan e-book</i>
Judul Penelitian	: Desain Aktivitas Pembelajaran Kokurikuler Berbasis Physical Literacy untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 Tahun
Peneliti	: Cahyo Harjono

#### Petunjuk Pengisian

1. Lembar kuisioner ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari peserta didik mengenai kualitas media pembelajaran yang sedang dalam proses pengembangan
2. Penilaian, kritik, dan saran yang anda sampaikan melalui kuisioner ini akan menjadi acuan pengembangan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas dari media yang sedang dikembangkan. Lembar evaluasi mencakup aspek tampilan, aspek isi/materi, dan aspek pembelajaran, serta komentar atau saran umum
3. Rentangan evaluasi mulai “sangat baik” sampai dengan “sangat kurang” dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang sudah tersedia
4. Keterangan:
  - 1 : sangat kurang baik/ sangat kurang tepat/ sangat kurang jelas
  - 2 : kurang baik/ kurang tepat/ kurang jelas
  - 3 : cukup baik/ cukup tepat/ cukup jelas
  - 4 : baik/ tepat/ jelas
  - 5 : sangat baik/ sangat tepat/ sangat jelas
5. Komentar, kritik, dan saran mohon dituliskan pada kolom yang disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.

**A. Aspek Tampilan**

No	Aspek yang Dinilai	1	2	3	4	5
1	Ketepatan pemilihan warna/ <i>background</i> / <i>Cover</i>					
2	Keserasian warna tulisan dengan <i>background</i>					
3	Ketepatan pemilihan teks					
4	Ketepatan pemilihan teks					
5	Ketepatan ukuran huruf					
6	Kejelasan dan kualitas gambar					
7	Kejelasan warna gambar					
8	Tata Urutan Halaman yang mudah dipahami					
9	Menggunakan Bahasa yang mudah dipahami / Menarik					
10	Kesesuaian materi dengan kompetensi dasar ke-segaran jasmani					
11	Kemampuan mendukung proses pembelajaran kokurikuler					
12	Medukung tercapainya tujuan pembelajaran					
13	Kesesuaian Urutan dan Sistematka Materi					
14	Isi dalam Buku Panduan yang menarik, menghibur dan komunikatif					
Jumlah						

**B. Aspek Isi atau Materi**

No	Aspek yang Dinilai	1	2	3	4	5
1.	Kebenaran isi/konsep buku panduan					
2.	Kedalaman materi membantu meningkatkan ke-segaran jasmani					
3.	Kecakupan materi untuk pencapaian kompetensi dasar ke-segaran jasmani					
4.	Kejelasan materi/konsep mengacu pada kompetensi dasar					
5.	Aktualisasi materi jelas dan sesuai kompetensi dasar					
6.	Kejelasan contoh yang terdapat pada buku panduan					
7.	Kemudahan gambar, animasi dan video untuk menjelaskan materi					
8.	Ketetapan buku panduan untuk menjelaskan materi					
9.	Ketetapan pemilihan gambar dikaitkan dengan materi					
10.	Kesesuaian rumusan soal dengan kompetensi					
11.	Kejelasan rumusan soal					
12.	Tingkat kesulitan soal					
13.	Penguasaan bahasa					
Jumlah						

### C. Aspek Penggunaan Bahasa

No	Aspek yang Dinilai	1	2	3	4	5
1	Menggunakan Kaidah Bahasa yang baik dan benar					
2	Kalimat yang digunakan sederhana					
3	Konsistensi penggunaan symbol dan ikon					
4	Bahasa yang digunakan komunikatif					
5	Bahasa yang digunakan mudah dipahami peserta didik usia 13-15 Tahun					
6	Buku panduan memiliki ciri-ciri edukatif					
7	Judul buku panduan dan materi harmonis atau selaras					

### A. Komentor dan Saran Umum

Klaten, .....

(.....)

## Lampiran 3b

### ANGKET RESPON SISWA

Jenis Produk	: Desain Pembelajaran
Bentuk Produk	: <i>Buku Panduan dan e-book</i>
Judul Penelitian	: Desain Aktivitas Pembelajaran Kokurikuler Berbasis Physical Literacy untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik usia 13-15 Tahun
Peneliti	: Cahyo Harjono

#### Petunjuk Pengisian

1. Lembar kuisioner ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari peserta didik mengenai kualitas media pembelajaran yang sedang dalam proses pengembangan
2. Penilaian, kritik, dan saran yang anda sampaikan melalui kuisioner ini akan menjadi acuan pengembangan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas dari media yang sedang dikembangkan. Lembar evaluasi mencakup aspek tampilan, aspek isi/materi, dan aspek pembelajaran, serta komentar atau saran umum
3. Rentangan evaluasi mulai “sangat baik” sampai dengan “sangat kurang” dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang sudah tersedia
4. Keterangan:
  - 1 : sangat kurang baik/ sangat kurang tepat/ sangat kurang jelas
  - 2 : kurang baik/ kurang tepat/ kurang jelas
  - 3 : cukup baik/ cukup tepat/ cukup jelas
  - 4 : baik/ tepat/ jelas
  - 5 : sangat baik/ sangat tepat/ sangat jelas
5. Komentar, kritik, dan saran mohon dituliskan pada kolom yang disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.

### A. Aspek Tampilan

No	Aspek yang Dinilai	1	2	3	4	5
1	Ketepatan pemilihan warna/ <i>background</i> / <i>Cover</i>					
2	Keserasian warna tulisan dengan <i>background</i>					
3	Ketepatan ukuran huruf					
4	Kejelasan dan kualitas gambar					
5	Kejelasan warna gambar					
6	Tata Urutan Halaman yang mudah dipahami					
7	Menggunakan Bahasa yang mudah dipahami / Menarik					
8	Kesesuaian materi dengan kompetensi dasar kesegaran jasmani					
9	Kemampuan mendukung proses pembelajaran kokurikuler					
10	Isi dalam Buku Panduan yang menarik, menghibur dan komunikatif					
Jumlah						

### B. Aspek Isi atau Materi

No	Aspek yang Dinilai	1	2	3	4	5
1.	Kebenaran isi/konsep buku panduan					
2.	Kedalaman materi membantu meningkatkan kesegaran jasmani					
3.	Kecakupan materi untuk pencapaian kompetensi dasar kesegaran jasmani					
4	Aktualisasi materi jelas dan sesuai kompetensi dasar					
5	Kejelasan contoh yang terdapat pada buku panduan					
6	Kemudahan gambar, animasi dan video untuk menjelaskan materi					
7	Ketetapan buku panduan untuk menjelaskan materi					
8.	Kejelasan rumusan soal					
9.	Tingkat kesulitan soal					
10.	Penguasaan bahasa					
Jumlah						

### C. Aspek Penggunaan Bahasa

No	Aspek yang Dinilai	1	2	3	4	5
1	Menggunakan Kaidah Bahasa yang baik dan benar					
2	Kalimat yang digunakan sederhana					
3	Konsistensi penggunaan symbol dan ikon					
4	Bahasa yang digunakan komunikatif					

5	Bahasa yang digunakan mudah dipahami peserta didik usia 13-15 Tahun					
6	Buku panduan memiliki ciri-ciri edukatif					
7	Judul buku panduan dan materi harmonis atau selaras					

**B. Komentar dan Saran Umum**

Klaten, .....

(.....)

## Lampiran 4a

### HASIL WAWANCARA GURU

Studi Pendahuluan : Wawancara

Hari / Tanggal : 23 Maret 2023  
 Tempat : MTs Negeri 7 Klaten  
 Informan : Eko Widodo

#### Pedoman Wawancara Analisis Kebutuhan Guru

No	Aspek	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Ketersediaan media	Apakah Bapak/Ibu biasanya menggunakan media dalam mengembangkan kesegaran jasmani siswa?	Kadang-kadang
		Media dan desain pembelajaran apa saja yang pernah bapak/ibu gunakan?	LKS, Formal
		Apakah bapak/ibu biasanya membuat sendiri desain pembelajaran atau menggunakan yang sudah tersedia atau dijual?	Menggunakan yang tersedia saja
2	Pengetahuan siswa	Bagaimana menurut bapak/ibu terkait pengetahuan siswa tentang pembelajaran kesegaran Jasmani?	Masih Sangat Rendah, dibawah KKM
		Apakah siswa memiliki antusias yang tinggi Ketika berolahraga	Belum terlalu tinggi
		Adakah permasalahan dalam mengembangkan pengetahuan siswa?	Minimnya literasi
		Bagaimana peran sekolah dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa?	Sudah baik, tapi sebatas KBM Formal
		Bagaimana menurut bapak/ ibu terkait pengetahuan siswa tentang <i>physical literacy</i> ?	Belum ada literatur yang memandu
3	Keterampilan Seswa	Apakah siswa mampu mempraktikkan materi kesegaran jasmani nyang diberikan oleh bapak/ibu?	Sebagian saja
		Apakah siswa dapat menarik kesimpulan dari pentingnya kesegaran jasmani?	Sebagian Kecil
		Apakah siswa paham terkait pentingnya memiliki <i>physical literacy</i> yang baik?	Tidak Paham, Tidak ada dalam GLN
		Apakah siswa mampu mencapai derajat kesegaran jasmani yang baik?	Hanya Sedikit
		Apakah siswa terlihat mampu menerapkan dihidupan sehari-hari terkait penjagaan terhadap kesegaran jasmaninya ?	Belum, Belum banyak yang memiliki pola hidup sehat
		Apakah siswa mampu memberikan contoh atas materi yang telah diberikan oleh guru?	Belum Banyak
4.	Kebutuhan Desain Pembelajaran	Apakah Bapak/Ibu membutuhkan inovasi desain pembelajaran dalam proses mengembangkan kesegaran jasmani siswa?	Ya
		Apakah siswa menyukai aktivitas yang melibatkan fisik dengan menggunakan teknologi?	Tentu

	Apakah Bapak/Ibu pernah mengetahui letak aktivitas pembelajaran kokurikuler dalam kurikulum sekolah?	Belum terlalu detail dan belum berani mempraktikkan
	Bagaimana peran buku panduan Pendidikan jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik? Apakah mudah dipahami?	Membantu sekali jika ada, sayangnya di LKS tidak ada
	Apakah Bapak/Ibu membutuhkan pengetahuan dan panduan implementasi aktivitas pembelajaran kokurikuler untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik?	Sangat membutuhkan
	Apakah menurut Bapak/Ibu siswa menyukai dan senang jika memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik?	Sangat Senang

## Lampiran 4b

### HASIL WAWANCARA GURU Studi Pendahuluan : Wawancara

Hari / Tanggal : 24 Maret 2023  
Tempat : MTs Negeri 3 Klaten  
Informan : Ikhwanudin Majied, S.Pd.

#### Pedoman Wawancara Analisis Kebutuhan Guru

No	Aspek	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Ketersediaan media	Apakah Bapak/Ibu biasanya menggunakan media dalam mengembangkan kebugaran jasmani siswa?	Sering
		Media dan desain pembelajaran apa saja yang pernah bapak/ibu gunakan?	Internet, KBM Biasa
		Apakah bapak/ibu biasanya membuat sendiri desain pembelajaran atau menggunakan yang sudah tersedia atau dijual?	Pakai LKS
2	Pengetahuan siswa	Bagaimana menurut bapak/ibu terkait pengetahuan siswa tentang pembelajaran kebugaran Jasmani?	Jarang yang tuntas KKM
		Apakah siswa memiliki antusias yang tinggi Ketika berolahraga	Belum terlalu tinggi
		Adakah permasalahan dalam mengembangkan pengetahuan siswa?	Minimnya literasi
		Bagaimana peran sekolah dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa?	Sudah baik, tapi sebatas KBM Formal
		Bagaimana menurut bapak/ ibu terkait pengetahuan siswa tentang <i>physical literacy</i> ?	Belum ada literatur yang memandu
3	Keterampilan Siswa	Apakah siswa mampu mempraktikkan materi kebugaran jasmani yang diberikan oleh bapak/ibu?	Sebagian saja
		Apakah siswa dapat menarik kesimpulan dari pentingnya kebugaran jasmani?	Sedikit
		Apakah siswa paham terkait pentingnya memiliki <i>physical literacy</i> yang baik?	Tidak Paham Sama Sekali
		Apakah siswa mampu mencapai derajat kebugaran jasmani yang baik?	Hanya Sedikit
		Apakah siswa terlihat mampu menerapkan di kehidupan sehari-hari terkait penajagaan terhadap kebugaran jasmaninya ?	Belum, Belum banyak yang memiliki pola hidup sehat
		Apakah siswa mampu memberikan contoh atas materi yang telah diberikan oleh guru?	Belum Banyak
4.	Kebutuhan Desain Pembelajaran	Apakah Bapak/Ibu membutuhkan inovasi desain pembelajaran dalam proses mengembangkan kebugaran jasmani siswa?	Ya
		Apakah siswa menyukai aktivitas yang melibatkan fisik dengan menggunakan teknologi?	Tentu
		Apakah Bapak/Ibu pernah mengetahui letak aktivitas pembelajaran kokurikuler dalam kurikulum sekolah?	Belum terlalu detail dan belum berani mempraktikkan

	<p>Bagaimana peran buku panduan Pendidikan jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik? Apakah mudah dipahami?</p>	Memudahkan Implementasi
	<p>Apakah Bapak/Ibu membutuhkan pengetahuan dan panduan implementasi aktivitas pembelajaran kokurikuler untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik?</p>	Sangat membutuhkan
	<p>Apakah menurut Bapak/Ibu siswa menyukai dan senang jika memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik?</p>	Bagus Sekali Jika Bisa Dipraktikkan

**HASIL WAWANCARA SISWA**

Studi Pendahuluan : Wawancara

Hari / Tanggal : 23 Maret 2023  
 Tempat : MTs Negeri 7 Klaten  
 Informan : Raisha Shilihah

**Pedoman Wawancara Analisis Kebutuhan Siswa**

No	Aspek	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Ketersediaan media	Apakah guru pernah menggunakan media dan pembelajaran kokurikuler untuk meningkatkan kesegaran jasmani anda?	Kadang-kadang
		Pembelajaran seperti apa yang digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani anda?	Seringnya jalan-jalan dan kasti
2	Kebutuhan Desain Pembelajaran	Apakah kamu lebih mudah memahami suatu materi jika menggunakan alat bantu/media?	Mudah
		Apakah guru pernah melakukan aktivitas kokurikuler dengan bermain?	Hanya waktu pelajaran normal
		Apakah kamu menyukai permainan tradisional dalam pembelajaran penjas?	Suka
		Apakah kamu merasa membutuhkan tambahan jam pelajaran penjas untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik?	iya
3	Pengetahuan siswa	Apakah kamu senang berolahraga dirumah?	Jarang
		Berapa kali jumlah intensitas anda berolahraga dirumah dalam seminggu?	Saat jam pelajaran penjas saja
		Apakah anda mengerti resiko jika tidak pernah berolahraga?	Mudah Sakit
		Bagaimana anda menghabiskan waktu anda 24 jam dalam sehari? Adakah menyisikan 150 menit dalam 1 pekan untuk berolahraga?	belum
		Apakah anda memahami tentang <i>physical literacy</i> dan pentingnya hidup sehat sepanjang hayat ?	belum
		Apakah anda perlu tambahan pengetahuan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat mencapai tingkatan hidup sehat sepanjang hayat?	Perlu
4	Keterampilan Peserta Didik	Apakah guru pernah memberikan praktik latihan peningkatan kesegaran jasmani?	Sekali Saja
		Apakah guru pernah memberikan rangkaian latihan diluar jam intrakurikuler?	Tidak
		Apakah anda tertarik dengan pembelajaran Pendidikan jasmani untuk meningkatkan kesegaran jasmani anda?	Tertarik
		Apakah kamu mampu memberikan kesimpulan dari suatu materi yang praktikkan bersama guru?	Sebagian, tapi banyak tidak pahamnya

	Apakah guru memberikan projek keterampilan sehingga membuat anda beraktivitas olahraga secara rutin di rumah?	Tidak pernah, hanya berpesan
	Apakah guru sudah memanfaatkan aktivitas kokurikuler untuk meningkatkan kesegaran jasmani anda?	Belum pernah
	Apakah kamu dapat menerapkan di kehidupan sehari-hari terkait materi yang sudah disampaikan?	Belum, masih takut salah

**HASIL WAWANCARA SISWA**  
Studi Pendahuluan : Wawancara

Hari / Tanggal : 23 Maret 2023  
Tempat : MTs Negeri 3 Klaten  
Informan : Ahmad Faruq

**Pedoman Wawancara Analisis Kebutuhan Siswa**

No	Aspek	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Ketersediaan media	Apakah guru pernah menggunakan media dan pembelajaran kokurikuler untuk meningkatkan kebugaran jasmani anda?	Jarang Sekali
		Pembelajaran seperti apa yang digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anda?	Main Sepakbola terus
2	Kebutuhan Desain Pembelajaran	Apakah kamu lebih mudah memahami suatu materi jika menggunakan alat bantu/media?	Mudah
		Apakah guru pernah melakukan aktivitas kokurikuler dengan bermain?	Hanya waktu pelajaran normal
		Apakah kamu menyukai permainan tradisional dalam pembelajaran penjas?	Suka
		Apakah kamu merasa membutuhkan tambahan jam pelajaran penjas untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik?	iya
3	Pengetahuan siswa	Apakah kamu senang berolahraga dirumah?	Jarang
		Berapa kali jumlah intensitas anda berolahraga dirumah dalam seminggu?	Saat jam pelajaran penjas saja
		Apakah anda mengerti resiko jika tidak pernah berolahraga?	Mudah Sakit
		Bagaimana anda menghabiskan waktu anda 24 jam dalam sehari? Adakah menyisihkan 150 menit dalam 1 pekan untuk berolahraga?	belum
		Apakah anda memahami tentang <i>physical literacy</i> dan pentingnya hidup sehat sepanjang hayat ?	belum
		Apakah anda perlu tambahan pengetahuan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik, sehingga dapat mencapai tingkatan hidup sehat sepanjang hayat?	Perlu
4	Keterampilan Peserta Didik	Apakah guru pernah memberikan praktik latihan peningkatan kebugaran jasmani?	Sekali Saja
		Apakah guru pernah memberikan rangkaian latihan diluar jam intrakurikuler?	Tidak
		Apakah anda tertarik dengan pembelajaran Pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani anda?	Tertarik
		Apakah kamu mampu memberikan kesimpulan dari suatu materi yang praktikkan bersama guru?	Sebagian, tapi banyak tidak pahami
		Apakah guru memberikan proyek keterampilan sehingga membuat anda beraktivitas olahraga secara rutin di rumah?	Jarang sekali, hanya saat kelompok

		Apakah guru sudah memanfaatkan aktivitas kokurikuler untuk meningkatkan kesegaran jasmani anda?	Belum pernah, kalau ekstra ada
		Apakah kamu dapat menerapkan di kehidupan sehari-hari terkait materi yang sudah disampaikan?	Bisa saja kalau sudah paham

## Hasil Angket Kebutuhan Guru

No	Nama	Pernyataan														
		Ketersediaan			Karakteristik produk yang dibutuhkan			Kebutuhan media pembelajaran						Keterampilan		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	AWS	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	1
2		3	2	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	2
3		4	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3
<b>Jumlah</b>		11	8	6	11	11	12	12	11	10	12	10	9	7	7	6
		<b>25</b>			<b>34</b>			<b>64</b>						<b>27</b>		
		<b>69.44</b>			<b>94.44</b>			<b>88.89</b>						<b>58.33</b>		

No.	Pertanyaan
1	Sekolah menyediakan berbagai media penunjang untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, seperti aktivitas kokurikuler pada mapel penjas?
2	Ranah pembelajaran yang tersedia selama ini bervariasi dari sekolah (Intra, ko, dan ekstrakurikuler)
3	Sekolah sudah mempromosikan pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik bagi seluruh warga sekolah
4	Saya membutuhkan media atau buku penunjang lain dalam menambah tingkat kesegaran jasmani peserta didik
5	Saya sudah menerapkan konsep pembelajaran kokurikuler dalam mata pelajaran penjas.
6	Siswa tertarik bila aktivitas fisik dikemas dalam bentuk yang menarik.
7	Saya dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa hanya dengan memanfaatkan jam pelajaran penjas saja
8	Saya membutuhkan aktivitas pembelajaran diluar jam KBM formal untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa
9	Saya membutuhkan pemahaman tentang pendekatan berbasis <i>physical literacy</i> untuk mengajarkan siswa tentang pentingnya kesegaran jasmani
10	Sekolah telah menyediakan keleluasaan pemanfaatan kegiatan kokurikuler, hanya saja guru penjas belum memanfaatkannya.
11	Penggunaan buku panduan tentang aktivitas pentingnya kesegaran jasmani dapat membantu meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa
12	Penggunaan buku panduan tentang pemahaman <i>physical literacy</i> dapat membantu meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa.
13	Penggunaan buku panduan tentang pelaksanaan aktivitas kokurikuler dapat membantu meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa
14	Pemahaman siswa terhadap terhadap pentingnya memiliki derajat kesegaran jasmani yang baik masih rendah.
15	Siswa mampu menerapkan pemahaman pembelajaran tentang materi kesegaran jasman di kehidupan sehari-hari, dan membuatnya menjadi pola hidup sehat.

### Hasil Angket Kebutuhan Siswa

No Siswa	Pertanyaan																		
	Ketersediaan Media		Kebutuhan dalam pembelajaran				Pengetahuan						keterampilan						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1
2	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0
4	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0
5	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1
6	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1
7	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1
8	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0
9	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1
10	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0
11	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1
12	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0
13	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1
14	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0
15	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1
16	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1
17	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0
18	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0
19	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1
20	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1
21	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1
22	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1
23	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0

24	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1
25	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1
26	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1
27	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0
28	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0
29	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1
30	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1
31	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1
32	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0
33	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1
34	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0
35	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1
36	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0
37	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1
38	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0
39	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1
40	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
42	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0
43	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1
44	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1
45	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1
46	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1
47	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0
48	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1
49	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1
50	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1
51	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0
52	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0
53	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1

54	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	
55	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	
56	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	
57	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	
58	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	
59	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	
60	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	
61	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	
62	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	
63	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	
64	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	
65	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	
66	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	
67	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	
68	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	
69	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	
70	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	
71	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	
72	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	
73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	
74	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	
75	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	
76	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	
77	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	
78	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	
79	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	
80	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	
Jumlah	45	46	65	72	73	70	44	46	47	41	49	47	42	51	43	49	44	49	
%	56%	58%	81%	90%	91%	88%	55%	58%	59%	51%	61%	59%	53%	64%	54%	61%	55%	61%	
	57%		88%				57%						58%						

No	Pertanyaan
1	Guru pernah menggunakan media untuk meningkatkan kesegaran jasmani
2	Guru pernah mengenalkan tentang pentingnya kesegaran jasmani untuk hidup anda
3	Saya suka berolahraga dan melakukan aktivitas fisik
4	Saya suka jika memiliki tingkat Kesehatan yang baik
5	Saya suka jika tidak mudah terserang penyakit
6	Saya selama ini lebih sering bermain smartphone daripada berolahraga
7	Saya membutuhkan aktivitas olahraga agar selalu berada dalam pola hidup yang sehat
8	Guru melakukan pendampingan dalam aktivitas olahraga saya dirumah
9	Guru pernah menyampaikan materi peningkatan jasmani dengan metode <i>project based learning</i>
10	Saya senang dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani
11	Banyak praktik peningkatan kesegaran jasmani yang tidak saya ketahui
12	Saya senang dengan permainan tradisional seperti gobak sodor, betengan, polisi-penjahat dll.
13	Saya senang dengan permainan olahraga beregu
14	Saya senang dengan olahraga individu, latihan sendiri untuk meningkatkan kesegaran jasmani
15	Pengetahuan saya terhadap <i>physical literacy</i> kurang
16	Saya dapat menjelaskan tentang pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik
17	Saya senang berolahraga, senang hidup sehat hanya belum mengetahui caranya.
18	Saya senang jika guru memberikam jam tambahan untuk mata pelajaran penjas di siang atau sore hari
19	Saya butuh panduan dan pendampingan untuk meningkatkan kesegaran jasmani
20	Saya merasa telah memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik

**Lampiran 5c****Analisis Hasil Angket Respon Guru Uji Kelompok Kecil**

Guru 1 : Nurdin Ahmad, S.Pd.

Guru 2 : Eko Widodo

**A. Aspek Tampilan**

No	Aspek yang Dinilai	G1	G2
1	Ketepatan pemilihan warna/ <i>background/Cover</i>	4	5
2	Keserasian warna tulisan dengan <i>background</i>	4	4
3	Ketepatan pemilihan teks	4	4
4	Ketepatan pemilihan teks	5	5
5	Ketepatan ukuran huruf	5	5
6	Kejelasan dan kualitas gambar	4	4
7	Kejelasan warna gambar	4	4
8	Tata Urutan Halaman yang mudah dipahami	5	5
9	Menggunakan Bahasa yang mudah dipahami / Menarik	4	5
10	Kesesuaian materi dengan kompetensi dasar ke-segaran jasmani	4	5
11	Kemampuan mendukung proses pembelajaran kokurikuler	4	5
12	Medukung tercapainya tujuan pembelajaran	4	4
13	Kesesuaian Urutan dan Sistematika Materi	4	5
14	Isi dalam Buku Panduan yang menarik, menghibur dan komunikatif	4	5
Jumlah		124	

**B. Aspek Isi atau Materi**

No	Aspek yang Dinilai	G1	G2
1.	Kebenaran isi/konsep buku panduan	4	4
2.	Kedalaman materi membantu meningkatkan ke-segaran jasmani	4	5
3.	Kecakupan materi untuk pencapaian kompetensi dasar ke-segaran jasmani	4	5
4.	Kejelasan materi/konsep mengacu pada kompetensi dasar	5	5
5.	Aktualisasi materi jelas dan sesuai kompetensi dasar	5	5
6.	Kejelasan contoh yang terdapat pada buku panduan	4	5
7.	Kemudahan gambar, animasi dan video untuk menjelaskan materi	4	4
8.	Ketetapan buku panduan untuk menjelaskan materi	4	5
9.	Ketetapan pemilihan gambar dikaitkan dengan materi	4	
10.	Kesesuaian rumusan soal dengan kompetensi	5	5
11.	Kejelasan rumusan soal	4	5
12.	Tingkat kesulitan soal	4	5
13.	Penguasaan bahasa	4	5
Jumlah		113	

### C. Aspek Penggunaan Bahasa

No	Aspek yang Dinilai	G1	G2
1	Menggunakan Kaidah Bahasa yang baik dan benar	5	4
2	Kalimat yang digunakan sederhana	3	4
3	Konsistensi penggunaan symbol dan ikon	5	4
4	Bahasa yang digunakan komunikatif	5	4
5	Bahasa yang digunakan mudah dipahami peserta didik usia 13-15 Tahun	4	4
6	Buku panduan memiliki ciri-ciri edukatif	4	5
7	Judul buku panduan dan materi harmonis atau selaras	5	4

<b>Jumlah</b>	<b>Guru 1</b>	<b>Guru 2</b>
	<b>147</b>	<b>150</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>4,36</b>	
<b>Kategori</b>	<b>Sangat Layak</b>	

Kategori Kualifikasi	Interval Skor	Rerata Skor
Sangat Layak	$X > X_i + 1,80 S_{bi}$	$X > 4,21$
Layak	$X_i + 0,60 S_{bi} < X \leq X_i + 1,80 S_{bi}$	$3,40 < X \leq 4,21$
Cukup Layak	$X_i - 0,60 S_{bi} < X \leq X_i + 0,60 S_{bi}$	$2,60 < X \leq 3,40$
Tidak Layak	$X_i - 1,80 S_{bi} < X \leq X_i + 0,60 S_{bi}$	$1,79 < X \leq 2,60$
Sangat Tidak Layak	$X \leq X_i - 1,80 S_{bi}$	$X \leq 1,79$

Lampiran 5d

Analisis Hasil Angket Respon Siswa Uji Kelompok Kecil

Nama	Aspek																										
	Aspek Tampilan										Aspek Isi/Materi							Aspek Pembelajaran									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Responden 1	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	5	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	
Responden 2	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	3	2	4	5	3	4	4	5	3	4	3	5	4	3	3	4	4
Responden 3	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	3	4	5	5	4	5	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4
Responden 5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	3	4	4	5	3	4	3	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
Responden 6	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	4	3	5	5	4	4	5	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 7	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	5	3	4	3	5	4	5	5	3	4	3	5	4	3	3	4	4
Responden 8	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	4	4	3	5	3	4	5	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 9	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
Responden 10	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	5	5	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	5	3	4	3
Responden 11	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	4	3	5	3	4	3	5	4	3	5	4	4
Responden 12	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	3	4	5	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 13	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	3	5	3	4	5	5	3	4	3	5	4	3	3	4	4
Responden 14	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	5	5	4	5	5	4	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 15	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
Responden 16	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 17	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	3	5	5	4	5	4	3	4	5	4	4	3	3	4	3
Responden 18	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	5	5	4	5	5	4	5	3	4	3	5	4	3	3	4	4
Responden 19	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5
Responden 20	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	3	4	3	5	4	3	4	3	4	3	5	4	5	3	4	4
Responden 21	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	5	4	3	4	4	3	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 22	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	5	3	4	3	2	4	3	4	5	4	3	5	4	5	4	5	4
Responden 23	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	4	4	3	5	3	4	5	4	5	4	3	4	4	3	5	4	3
Responden 24	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	3	4	5	5	4	4	3	5	4

Responden 25	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	5	5	4	5	3	5	4	3					
Responden 26	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	5	4	3	3	5	4				
Responden 27	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	3	4	5	3	4	5	5	4	5				
Responden 28	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4				
Responden 29	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	5	5	4	4	4	3	5	4	5				
Responden 30	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	3	4	3				
Responden 31	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	4	3	2	4	3	5	4	4	4				
Responden 32	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	5	3	4	5	5	3	4	4			
Responden 33	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	5	4	3	4	3	4	3			
Responden 34	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	3	2	4	5	3	4	4	5	3	4	4		
Responden 35	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	3	5	3	4	4	
Responden 36	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	
Responden 37	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	3	4	3	4	5	5	4	5	5	4	
Responden 38	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	5	4	3	4	3	4	3	4	3	
Responden 39	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	3	2	4	5	3	4	4	5	5	4	5	4	
Responden 40	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	3	5	3	4	4	
Responden 41	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	3	4	3	4	5	5	4	5	5	4	
Responden 42	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	4	5	
Responden 43	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	3	2	4	5	2	4	3	4	3	5	3	4	4
Responden 44	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	3	3	4	5	4	
Responden 45	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	3	4	5	4	4	3	5	3	4	4	
Responden 46	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	4	3	
Responden 47	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	3	2	4	5	3	4	4	5	5	4	5	4	
Responden 48	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	3	3	4	5	4	
Responden 49	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	3	4	5	4	4	3	3	4	5	4	
Responden 50	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	5	3	4	3	5	4	3	3	4	3	
Responden 51	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	3	2	4	5	3	4	5	5	4	5	5	4	4
Responden 52	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	3	4	5	5	4	5
Responden 53	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	4	3	

Responden 54	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	5	3	4	3	2	4	3	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	
Responden 55	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	4	5	3	5	3	4	5	4	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4
Responden 56	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	3	5	4	4	3	5	4	
Responden 57	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	5	5	5	5	4	4	3	4	5	4	5	3	5	4	3	5	4
Responden 58	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	5	3	4	3	5	4	3	3	5	4	
Responden 59	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	4	5	3	4	2	4	3	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	
Responden 60	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	3	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	
Responden 61	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	5	5	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	3	5	4	5	
Responden 62	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	5	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	5	3	4	3	
Responden 63	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	4	5	5	4	3	2	4	3	5	5	4	3	5	4	3	5	4	
Responden 64	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	5	5	4	3	4	5	5	3	4	3	5	4	3	3	4	4	
<b>Rata-Rata</b>	<b>3,9</b>										<b>4,3</b>							<b>4,2</b>										
<b>4,28 (Sangat Layak)</b>																												

Kategori Kualifikasi	Interval Skor	Rerata Skor
Sangat Layak	$X > X_i + 1,80 S_{bi}$	$X > 4,21$
Layak	$X_i + 0,60 S_{bi} < X \leq X_i + 1,80 S_{bi}$	$3,40 < X \leq 4,21$
Cukup Layak	$X_i - 0,60 S_{bi} < X \leq X_i + 0,60 S_{bi}$	$2,60 < X \leq 3,40$
Tidak Layak	$X_i - 1,80 S_{bi} < X \leq X_i + 0,60 S_{bi}$	$1,79 < X \leq 2,60$
Sangat Tidak Layak	$X \leq X_i - 1,80 S_{bi}$	$X \leq 1,79$

## Lampiran 5e

### Analisis Hasil Angket Respon Guru Uji Kelompok Besar

Guru 1 : Nurdin Ahmad, S.Pd.

Guru 3 : Agus Suprayogi, S.Pd.

Guru 5 : Isman Wiradmadi, S.Pd.

Guru 2 : Eko Widodo

Guru 4 : Ikhwanudin Majied, S.Pd.

Guru 6 : Dra. Sri Purwaningsih

#### A. Aspek Tampilan

No	Aspek yang Dinilai	G1	G2	G3	G4	G5	G6
1	Ketepatan pemilihan warna/ <i>background</i> / <i>Cover</i>	4	5	5	4	4	5
2	Keserasian warna tulisan dengan <i>background</i>	4	4	4	4	4	4
3	Ketepatan pemilihan teks	4	5	4	5	4	5
4	Ketepatan pemilihan teks	5	5	5	5	5	5
5	Ketepatan ukuran huruf	5	5	5	4	5	5
6	Kejelasan dan kualitas gambar	4	4	4		4	4
7	Kejelasan warna gambar	4	4	4	5	4	4
8	Tata Urutan Halaman yang mudah dipahami	5	5	5	4	5	5
9	Menggunakan Bahasa yang mudah dipahami / Menarik	4	5	5		4	5
10	Kesesuaian materi dengan kompetensi dasar kesegaran jasmani	4	5	5	5	4	5
11	Kemampuan mendukung proses pembelajaran kokurikuler	4	5	5	5	4	5
12	Medukung tercapainya tujuan pembelajaran	4	4	4	4	4	4
13	Kesesuaian Urutan dan Sistematika Materi	4	5	5	4	4	5
14	Isi dalam Buku Panduan yang menarik, menghibur dan komunikatif	4	5	5	5	4	5
Jumlah		369					

#### B. Aspek Isi atau Materi

No	Aspek yang Dinilai	G1	G2	G3	G4	G5	G6
1.	Kebenaran isi/konsep buku panduan	4	5	5	4	4	5
2.	Kedalaman materi membantu meningkatkan kesegaran jasmani	5	5	4	4	4	5
3.	Kecakupan materi untuk pencapaian kompetensi dasar kesegaran jasmani	4	5	4	4	4	5
4.	Kejelasan materi/konsep mengacu pada kompetensi dasar	5	5	4	4	4	5
5.	Aktualisasi materi jelas dan sesuai kompetensi dasar	5	5	4	4	5	5
6.	Kejelasan contoh yang terdapat pada buku panduan	4	5	4	5	5	5
7.	Kemudahan gambar, animasi dan video untuk menjelaskan materi	4	4	5	5	4	5
8.	Ketetapan buku panduan untuk menjelaskan materi	4	5	5	4	5	5
9.	Ketetapan pemilihan gambar dikaitkan dengan materi	4		4	5	4	4
10.	Kesesuaian rumusan soal dengan kompetensi	5	5	4	4	5	4
11.	Kejelasan rumusan soal	4	5	3	4	4	5
12.	Tingkat kesulitan soal	4	5	5	4	5	5
13.	Penguasaan bahasa	4	5	4	4	5	4
Jumlah		345					

### C. Aspek Penggunaan Bahasa

No	Aspek yang Dinilai	G1	G2	G3	G4	G5	G6
1	Menggunakan Kaidah Bahasa yang baik dan benar	4	5	5	4	4	5
2	Kalimat yang digunakan sederhana	5	5	4	4	4	5
3	Konsistensi penggunaan symbol dan ikon	4	5	4	4	4	5
4	Bahasa yang digunakan komunikatif	5	5	4	4	4	5
5	Bahasa yang digunakan mudah dipahami peserta didik usia 13-15 Tahun	5	5	4	4	5	5
6	Buku panduan memiliki ciri-ciri edukatif	4	5	4	5	5	5
7	Judul buku panduan dan materi harmonis atau selaras	4	4	5	5	4	5

<b>Jumlah</b>	<b>949</b>	<b>6 Guru Kelompok Besar</b>
		<b>3 Aspek</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>4,65</b>	
<b>Kategori</b>	<b>Sangat Layak</b>	

Kategori Kualifikasi	Interval Skor	Rerata Skor
Sangat Layak	$X > X_i + 1,80 S_{bi}$	$X > 4,21$
Layak	$X_i + 0,60 S_{bi} < X \leq X_i + 1,80 S_{bi}$	$3,40 < X \leq 4,21$
Cukup Layak	$X_i - 0,60 S_{bi} < X \leq X_i + 0,60 S_{bi}$	$2,60 < X \leq 3,40$
Tidak Layak	$X_i - 1,80 S_{bi} < X \leq X_i + 0,60 S_{bi}$	$1,79 < X \leq 2,60$
Sangat Tidak Layak	$X \leq X_i - 1,80 S_{bi}$	$X \leq 1,79$

Lampiran 5f

Analisis Hasil Angket Respon Siswa Uji Kelompok Kecil

Nama	Aspek																										
	Aspek Tampilan										Aspek Isi/Materi							Aspek Pembelajaran									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Responden 1	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	5	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	
Responden 2	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	3	2	4	5	3	4	4	5	3	4	3	5	4	3	3	4	4
Responden 3	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	
Responden 4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4
Responden 5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	3	4	3	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4
Responden 6	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	5	5	4	4	5	4	3	4	4	3	3	3	4	3
Responden 7	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	5	4	5	5	3	4	3	5	4	3	3	4	4
Responden 8	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	4	5	3	4	5	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	
Responden 9	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	
Responden 10	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	5	3	4	3
Responden 11	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	5	3	4	3	5	4	3	5	4	4	
Responden 12	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	4	5	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	
Responden 13	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	3	4	5	5	3	4	3	5	4	3	3	4	4	
Responden 14	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	5	5	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	
Responden 15	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	
Responden 16	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	
Responden 17	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	3	5	4	5	4	3	5	4	4	3	3	4	3	
Responden 18	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	5	5	4	4	3	5	4	3	3	4	4		
Responden 19	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	5	3	4	3	4	5	5	4	5	
Responden 20	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	4	5	3	5	4	3	4	3	5	4	3	5	3	4	4	
Responden 21	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	
Responden 22	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	2	4	3	4	5	4	3	5	4	5	4	4	5	4
Responden 23	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	4	5	3	4	5	4	3	5	4	3	4	4	3	5	4	3
Responden 24	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	3	4	5	5	4	4	3	5	4	

Responden 25	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 26	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden 27	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 28	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
Responden 29	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 30	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden 31	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 32	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 33	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 34	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden 35	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 36	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4
Responden 37	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
Responden 38	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 39	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden 40	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 41	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
Responden 42	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 43	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden 44	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 45	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
Responden 46	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 47	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden 48	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 49	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
Responden 50	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 51	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden 52	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 53	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3

4	5	5	5	5	5	4	4	3	4	3	4	5	4	5	3	5	4	3		
4	3	4	3	4	4	3	5	3	4	3	5	3	4	3	5	4	3	3	5	4
5	3	4	5	2	4	3	4	4	3	5	3	4	5	3	4	5	5	4	5	5
4	4	5	5	3	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4
4	5	5	4	5	5	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	5	4	5	4	5
4	5	4	3	4	4	3	5	3	4	3	4	3	4	4	5	3	4	4	3	3
5	5	4	3	2	4	3	5	5	4	3	5	5	4	3	5	4	3	5	4	4
4	4	3	5	3	4	5	4	5	4	5	3	4	3	5	4	3	3	4	4	4
3	4	4	3	5	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3
3	2	4	5	3	4	4	5	5	4	5	3	4	3	5	4	3	3	4	4	4
5	3	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4
3	4	4	5	3	4	3	4	4	3	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4
3	2	4	3	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	3	3	4	3	3
5	3	4	3	5	4	5	4	5	4	5	4	4	3	5	4	3	3	4	4	4
4	4	3	5	3	4	5	4	5	4	5	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4
4	5	5	4	5	5	4	4	3	4	4	4	5	3	4	4	5	3	4	3	3
4	5	4	5	4	4	3	4	4	3	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	4
5	3	4	5	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3
4	4	3	5	3	4	5	4	5	4	5	3	4	3	5	4	3	3	4	4	4
4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5
4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4
5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3
4	4	3	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3
4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	3	4	3	5	4	3	3	4	4	4
4	5	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5
5	3	4	3	5	4	3	5	4	3	5	3	4	3	5	4	5	3	4	4	4
4	5	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5

Responden 54	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden 55	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 56	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
Responden 57	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 58	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden 59	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 60	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
Responden 61	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 62	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden 63	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 64	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 65	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 66	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden 67	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 68	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4
Responden 69	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
Responden 70	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 71	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden 72	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 73	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
Responden 74	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 75	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden 76	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 77	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
Responden 78	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 79	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden 80	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 81	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
Responden 82	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3

5	3	4	3	2	4	3		4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
4	5	3	5	3	4	5		4	5	4	3	4	4	3	5	4	3
5	5	4	5	5	4	5		5	3	4	5	5	4	4	3	5	4
4	5	5	5	5	5	4		4	3	4	5	4	5	3	5	4	3
4	3	4	3	4	4	3		5	3	4	3	5	4	3	3	5	4
5	3	4	5	2	4	3		4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
4	4	5	5	3	4	5		4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
4	5	5	4	5	5	4		4	3	4	3	4	4	3	5	4	5
4	5	4	3	4	4	3		4	3	4	3	4	4	5	3	4	3
5	5	4	3	2	4	3		5	5	4	3	5	4	3	5	4	4
4	4	3	5	3	4	5		5	3	4	3	5	4	3	3	4	4
3	4	4	3	5	4	3		4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
3	2	4	5	3	4	4		5	3	4	3	5	4	3	3	4	4
5	3	4	5	5	4	5		4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
4	5	5	4	4	5	4		5	5	4	5	5	4	5	5	5	4
3	4	4	5	3	4	3		4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
3	2	4	3	5	5	4		4	5	4	3	4	4	3	3	4	3
5	3	4	3	5	4	5		5	3	4	3	5	4	3	3	4	4
4	4	3	5	3	4	5		4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
5	5	4	5	5	4	5		4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
4	5	5	4	5	5	4		4	3	4	3	4	4	5	3	4	3
4	5	4	5	4	4	3		5	3	4	3	5	4	3	5	4	4
5	3	4	5	2	4	3		4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
4	4	3	5	3	4	5		5	3	4	3	5	4	3	3	4	4
4	5	5	4	5	5	4		4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
4	5	4	5	4	4	5		4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
5	5	4	5	5	4	5		4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
4	4	3	5	5	4	5		4	3	4	5	4	4	3	3	4	3
4	5	5	4	5	5	4		5	3	4	3	5	4	3	3	4	4

Responden 83	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden 84	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 85	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 86	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden 87	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 88	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
Responden 89	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 90	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden 91	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 92	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
Responden 93	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 94	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden 95	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 96	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 97	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 98	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden 99	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 100	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4
Responden 101	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
Responden 102	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 103	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden 104	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 105	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
Responden 106	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 107	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4
Responden108	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
Responden 109	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
Responden 110	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Responden 111	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4

4	5	4	3	4	4	3		4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
5	3	4	3	5	4	3		5	3	4	3	5	4	5	3	4	4
4	5	4	3	4	4	3		4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
5	3	4	3	2	4	3		4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
4	5	3	5	3	4	5		4	5	4	3	4	4	3	5	4	3
5	5	4	5	5	4	5		5	3	4	5	5	4	4	3	5	4
4	5	5	5	5	5	4		4	3	4	5	4	5	3	5	4	3
4	3	4	3	4	4	3		5	3	4	3	5	4	3	3	5	4
5	3	4	5	2	4	3		4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
4	4	5	5	3	4	5		4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
4	5	5	4	5	5	4		4	3	4	3	4	4	3	5	4	5
4	5	4	3	4	4	3		4	3	4	3	4	4	5	3	4	3
5	5	4	3	2	4	3		5	5	4	3	5	4	3	5	4	4
4	4	3	5	3	4	5		5	3	4	3	5	4	3	3	4	4
3	4	4	3	5	4	3		4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
3	2	4	5	3	4	4		5	3	4	3	5	4	3	3	4	4
5	3	4	5	5	4	5		4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
4	5	5	4	4	5	4		5	5	4	5	5	4	5	5	5	4
3	4	4	5	3	4	3		4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
3	2	4	3	5	5	4		4	5	4	3	4	4	3	3	4	3
5	3	4	3	5	4	5		5	3	4	3	5	4	3	3	4	4
4	4	3	5	3	4	5		4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
5	5	4	5	5	4	5		4	5	5	4	5	5	4	4	5	4
4	5	5	4	5	5	4		4	3	4	3	4	4	5	3	4	3
4	5	4	5	4	4	3		5	3	4	3	5	4	3	5	4	4
5	3	4	5	2	4	3		4	3	4	3	4	4	3	3	4	3
4	4	3	5	3	4	5		5	3	4	3	5	4	3	3	4	4
4	5	5	4	5	5	4		4	4	3	5	3	4	5	5	4	5
4	5	4	5	4	4	5		4	5	5	4	5	5	4	4	5	4

Responden 112	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	3	4	3	4	3	4	3
Responden 113	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3
Responden 114	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	5	3	3	5	4	3	3	4	4	4	4
Responden 115	5	3	4	3	5	4	3	3	4	4	4	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5
Responden 116	4	4	5	5	3	4	5	5	4	5	5	4	3	3	5	4	5	3	4	4	4	4
Responden 117	4	3	4	3	4	4	3	3	4	5	4	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5
Responden 118	5	3	4	3	5	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	5	5	4	4	5	4	4
Responden 119	4	4	3	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	3	4	5	4	3	5	4	3	3
Responden 120	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	3	4	5	5	4	4	3
Responden 121	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	5	4	5	3	5
Responden 122	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	5	4	3	3	5	4
Responden 123	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	4	5	2	4	3	4	4	3	5	3	4
Responden 124	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	3	4	5	4	5	5	4	4	5
Responden 125	4	5	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	5	5	4	4	3	4	4	5
Responden 126	5	5	4	3	5	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	5	3	4	3
Responden 127	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	4	5	2	4	3	5	5	4	3	5	4
Responden 128	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	5	3	4	5	3	4	4	4
<b>Rata-Rata</b>	<b>4,4</b>										<b>4,3</b>					<b>4,6</b>						
<b>4,4 (Sangat Layak)</b>																						

Kategori Kualifikasi	Interval Skor	Rerata Skor
Sangat Layak	$X > X_i + 1,80 S_{Bi}$	$X > 4,21$
Layak	$X_i + 0,60 S_{Bi} < X \leq X_i + 1,80 S_{Bi}$	$3,40 < X \leq 4,21$
Cukup Layak	$X_i - 0,60 S_{Bi} < X \leq X_i + 0,60 S_{Bi}$	$2,60 < X \leq 3,40$
Tidak Layak	$X_i - 1,80 S_{Bi} < X \leq X_i + 0,60 S_{Bi}$	$1,79 < X \leq 2,60$
Sangat Tidak Layak	$X_i \leq X_i - 1,80 S_{Bi}$	$X \leq 1,79$

KONVERSI NILAI TKJI

PRE-TEST									POST-TEST									Absolute GAIN	NGAIN		
Responden	Jenis Kelamin	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000m atau 800m	JUMLAH	PREDIKAT	Responden	Jenis Kelamin	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000m atau 800m	JUMLAH	PREDIKAT				
1	L	4	4	4	4	4	20	B	80	1	L	5	5	5	4	5	24	BS	96	16	0,20
2	L	4	2	3	4	2	15	S	60	2	L	5	3	4	3	5	20	B	80	20	0,33
3	L	3	2	3	2	3	13	K	52	3	L	4	3	4	3	4	18	B	72	20	0,38
4	P	2	2	2	2	2	10	K	40	4	P	3	2	3	3	5	16	S	64	24	0,60
5	P	3	2	2	2	2	11	K	44	5	P	4	2	3	3	4	16	S	64	20	0,45
6	L	4	3	4	3	4	18	B	72	6	L	5	4	4	4	5	22	BS	88	16	0,22
7	P	2	2	2	2	2	10	K	40	7	P	3	2	3	4	3	15	S	60	20	0,50
8	L	3	3	3	3	3	15	S	60	8	L	4	4	4	4	4	20	B	80	20	0,33
9	P	2	2	2	2	2	10	K	40	9	P	3	2	2	2	2	11	K	44	4	0,10
10	L	4	2	3	3	4	16	S	64	10	L	5	3	4	4	5	21	B	84	20	0,31
11	P	3	2	2	1	2	10	K	40	11	P	4	3	3	2	3	15	S	60	20	0,50
12	L	3	2	3	2	3	13	K	52	12	L	4	3	4	4	4	19	B	76	24	0,46
13	L	4	3	3	3	4	17	B	68	13	L	5	4	4	4	5	22	BS	88	20	0,29
14	L	4	2	3	3	4	16	S	64	14	L	5	3	4	4	5	21	B	84	20	0,31
15	P	3	1	2	2	2	10	K	40	15	P	4	2	3	3	3	15	S	60	20	0,50
16	P	2	2	2	2	2	10	K	40	16	P	3	3	3	4	3	16	S	64	24	0,60
17	P	3	4	2	3	4	16	S	64	17	P	4	3	3	3	3	16	S	64	0	0,00
18	L	3	2	2	2	2	11	K	44	18	L	3	3	3	3	4	16	S	64	20	0,45
19	P	2	1	3	2	2	10	K	40	19	P	3	2	4	3	4	16	S	64	24	0,60
20	L	3	2	4	3	3	15	S	60	20	L	4	3	3	3	4	17	S	68	8	0,13
21	P	3	2	3	2	2	12	K	48	21	P	4	3	4	3	3	17	S	68	20	0,42
22	P	2	2	2	2	2	10	K	40	22	P	2	2	2	2	2	10	K	40	0	0,00
23	L	3	2	3	2	1	11	K	44	23	L	4	3	4	3	2	16	S	64	20	0,45
24	P	2	2	3	2	2	11	K	44	24	P	3	3	4	3	3	16	S	64	20	0,45
25	P	2	2	2	2	2	10	K	40	25	P	3	3	3	3	3	15	S	60	20	0,50
26	L	3	2	3	2	3	13	K	52	26	L	4	3	4	3	4	18	B	72	20	0,38
27	P	3	1	2	2	2	10	K	40	27	P	4	4	3	4	5	20	B	80	40	1,00
28	P	3	2	1	2	3	11	K	44	28	P	4	3	4	5	4	20	B	80	36	0,82
29	L	4	3	2	2	4	15	S	60	29	L	3	4	3	3	4	17	S	68	8	0,13
30	P	3	4	2	3	3	15	S	60	30	P	4	2	3	3	3	15	S	60	0	0,00
31	P	3	2	2	2	2	11	K	44	31	P	4	3	2	2	3	14	K	56	12	0,27
32	L	4	4	4	4	4	20	B	80	32	L	5	4	5	5	5	24	BS	96	16	0,20

### Tests of Normality

	VAR0000	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kesegaran	Pretest	.236	32	.220	.852	32	.070
Jasmani	Posttest	.168	32	.212	.951	32	.151

a. Lilliefors Significance Correction

### Test of Homogeneity of Variances

		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
kesegaran	Based on Mean	.000	1	62	.982
Jasmani	Based on Median	.003	1	62	.956
	Based on Median and with adjusted df	.003	1	61.999	.956
	Based on trimmed mean	.000	1	62	.983

### ANOVA

kesegaran Jasmani

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	5112.250	1	5112.250	31.009	.000
Within Groups	10221.500	62	164.863		
Total	15333.750	63			

T Test

### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	51.88	32	12.463	2.203
	Posttest	69.75	32	13.206	2.334

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
			n	
Pair 1	Pretest & Posttest	32	.763	.000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-17.875	8.856	1.566	-21.068 -14.682	-11.417	31	.000



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN KLATEN**  
**MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 7 KLATEN**

Alamat : Jl. Tasgading, Krajan, Jatinom, Klaten, Telp. (0272) 337351  
Email : mtsnjatinom@gmail.com - mtsnjatinom@kemenag.go.id

Nomor : 1299/11/21.2/MTs/06/2023  
Hal : Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian  
Lampiran : 1 Lembar

Kepada Yth.  
Wakil Dekan Bagian Akademik dan Kemahasiswaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Di Tempatkan

Dengan Hormat,

Menanggapi surat dinas nomor B/978/UN34.16/PT.01.06/2023 tertanggal 2 Juni 2023 tentang ijin pelaksanaan penelitian dari mahasiswa atas nama:

Nama Lengkap	: Cahyo Harjono
NIM	: 21633251054
Prodi	: S2 Pendidikan Jasmani Program Intake Semester Genap
Judul Penelitian	: Desain Aktivitas Pembelajaran Kokurikuler Berbasis <i>Physical literacy</i> Untuk Meningkatkan kesehatan Jasmani Peserta Didik Usia 13-15 Tahun

Bahwa kegiatan tersebut telah terlaksana dengan baik dan lancar di MTs Negeri 7 Klaten, demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Klaten, 5 Juli 2023

Kepala Madrasah



*[Handwritten Signature]*  
H. Sukidi, S.Ag, S.Pd, M.Pd.I  
NIP. 19691010 199403 1 004



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN KLATEN  
**MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 3 KLATEN**

Alamat : Jl. Manisrenggo no.2, Dengokrangka, Kec. Prambanan, Klaten  
Email : [mtsn3klaten@gmail.com](mailto:mtsn3klaten@gmail.com) – [mtsn3klaten@kemenag.go.id](mailto:mtsn3klaten@kemenag.go.id)

Nomor : 1199/11/21.2/MTs/06/2023  
Hal : Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian  
Lampiran : 1 Lembar

Kepada Yth.  
Wakil Dekan Bagian Akademik dan Kemahasiswaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Di Tempat

Dengan Hormat,

Menanggapi surat dinas nomor B/978/UN34.16/PT.01.06/2023 tertanggal 2 Juni 2023 tentang ijin pelaksanaan penelitian dari mahasiswa atas nama:

Nama Lengkap	: Cahyo Harjono
NIM	: 21633251054
Prodi	: S2 Pendidikan Jasmani Program Intake Semester Genap
Judul Penelitian	: Desain Aktivitas Pembelajaran Kokurikuler Berbasis <i>Physical literacy</i> Untuk Meningkatkan kesehatan Jasmani Peserta Didik Usia 13-15 Tahun

Bahwa kegiatan tersebut telah terlaksana dengan baik dan lancar di MTs Negeri 7 Klaten, demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Klaten, 4 Juli 2023  
Kepala Madrasah

  
SUYANTO,

Lampiran. Dokumentasi

