

**PENGEMBANGAN AKTIVITAS *PHYSICAL ACTIVITY BREAK*
PADA PERGANTIAN JAM PEMBELAJARAN UNTUK
PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR**

TESIS



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Magister Pendidikan
Program Studi Magister Pendidikan Jasmani

**Oleh:
THORIQ RAMBAUDI
NIM 23060740059**

**PROGRAM STUDI S2 PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

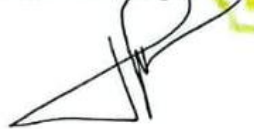
PENGEMBANGAN MODEL *PHYSICAL ACTIVITY BREAK* PADA PERGANTIAN JAM PEMBELAJARAN UNTUK PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

TESIS

THORIQ RAMBAUDI
NIM 23060740059

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Sidang Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal, 30 September 2025

Koordinator Program Studi



Dr. Amat Komari, M.Si.
NIP 19620422 199001 1 001

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Yudanto, M.Pd.
NIP 19810702 200501 1 001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama mahasiswa : Thoriq Rambaudi
Nomor mahasiswa : 23060740059
Program studi : S2 Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

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 tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 16 September 2025

Yang membuat pernyataan,



Thoriq Rambaudi

NIM. 23060740059

ABSTRAK

Thoriq Rambaudi: Pengembangan Aktivitas *Physical Activity Break* Pada Pergantian Jam Pembelajaran Untuk Peserta Didik Sekolah Dasar. **Tesis.** Yogyakarta: Magister Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2025.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Menghasilkan sebuah produk aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar yang dikemas ke dalam bentuk buku panduan. (2) Mengkaji kelayakan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar. (3) Mengkaji kepraktisan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar.

Jenis penelitian ini adalah *Research and Development* dengan desain ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*). Subjek penelitian yaitu guru dan peserta didik sekolah dasar di Kota Yogyakarta. Uji coba yang dilakukan meliputi dua tahapan yaitu subjek uji coba skala kecil (Sekolah Dasar Negeri Ungaran 1 Kota Yogyakarta) berjumlah 1 guru dan 25 peserta didik, subjek uji coba skala besar (Sekolah Dasar Muhammadiyah Sagan dan Sekolah Dasar Muhammadiyah Suronatan Kota Yogyakarta) berjumlah 2 guru dan 50 peserta didik. Sebelum dilakukannya uji coba adanya proses validasi yang dilakukan oleh para ahli meliputi: 2 ahli materi, 1 ahli media, dan 2 praktisi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara dan angket. Analisis data menggunakan statistik deskriptif yang dituangkan dalam persentase. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan metode Delphi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Penelitian ini menghasilkan produk aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar yang terdiri atas 10 bentuk aktivitas gerakan *physical activity break* yang “sangat layak” dan “sangat praktis”. (2) Produk aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar dikategorikan “sangat layak”. Berdasarkan penilaian ahli materi sebesar 90,83% (sangat layak), penilaian ahli media sebesar 86,67% (sangat layak), dan penilaian praktisi sebesar 97,50% (sangat layak). (3) Produk aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar dikategorikan “sangat praktis”. Berdasarkan uji coba skala kecil sesuai angket kepraktisan oleh guru sebesar 88,33% (sangat praktis) dan angket kepraktisan oleh peserta didik sebesar 82,80% (sangat praktis) serta uji coba skala besar sesuai angket kepraktisan oleh guru sebesar 96,67% (sangat praktis) dan angket kepraktisan oleh peserta didik sebesar 84,67% (sangat praktis). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menghasilkan 10 bentuk aktivitas gerakan *physical activity break* yang “sangat layak” dan “sangat praktis”.

Kata Kunci: *Physical Activity Break, Pergantian Jam Pembelajaran, Peserta Didik Sekolah Dasar*

ABSTRACT

Thoriq Rambaudi: *Development of physical activity breaks during the break time for the elementary school students. Thesis. Yogyakarta: Master of Physical Education, Yogyakarta State University, 2025.*

This research aims to: (1) produce a physical activity breaks movement product at the break time for elementary school students packaged into a guidebook; (2) assess the feasibility of a physical activity breaks product at the break time for elementary school students; and (3) assess the practicality of a physical activity breaks product at the break time for elementary school students.

The type of this research was Research and Development with an ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation) design. The research subjects were elementary school teachers and students in Yogyakarta City. The trial conducted included two stages: a small-scale trial subject (Ungaran 1 Elementary School, Yogyakarta City) consisted of 1 teacher and 25 students, and a large-scale trial subject (Muhammadiyah Sagan Elementary School and Muhammadiyah Suronatan Elementary School, Yogyakarta City) consisted of 2 teachers and 50 students. Prior to the trial, a validation process was carried out by experts including: 2 material experts, 1 media expert, and 2 practitioners. The research instruments were interviews and questionnaires. The data analysis used descriptive statistics elaborated in percentages. The data collection technique used the Delphi method.

The research findings indicate that: (1) this research produces a physical activity break product at the breaks time for elementary school students consisting of 10 forms of physical activity breaks movements that are "feasible" and "practical." (2) The physical activity break product at the breaks time for elementary school students is categorized as "very feasible." Based on the assessment of material experts, it gains 90.83% (feasible), the assessment of media experts is at 86.67% (very feasible), and the assessment of practitioners at 97.50% (very feasible). (3) The physical activity breaks product at the break time for elementary school students is categorized as "very practical." Based on a small-scale trial, the practicality questionnaire by teachers is at 88.33% (very practical) and the practicality questionnaire by students is at 82.80% (very practical), and in a large-scale trial, the practicality questionnaire by teachers is at 96.67% (very practical) and the practicality questionnaire by students is at 84.67% (very practical). Therefore, it can be concluded that this research has produced 10 forms of physical activity breaks movements that are "very feasible" and "very practical".

Kata Kunci: *Physical Activity Break, Break Time, Elementary School Students*

LEMBAR PENGESAHAN

PENGEMBANGAN AKTIVITAS *PHYSICAL ACTIVITY BREAK* PADA PERGANTIAN JAM PEMBELAJARAN UNTUK PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

TESIS

THORIQ RAMBAUDI
NIM 23060740059

Telah dipertahankan di depan Dewan Tim Penguji Sidang Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 13 Oktober 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Ngatman, M.Pd. (Ketua/Penguji)		10-11-2025
Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, M.Pd. (Sekretaris/Penguji)		7-11-2025
Dr. Amat Komari, M.Si. (Penguji I)		6-11-2025
Prof. Dr. Yudianto, M.Pd. (Penguji II/Pembimbing)		10/11 2025

Yogyakarta, // November 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002 +

HALAMAN PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah, dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat dan karunia-NYA sehingga dapat diberikan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akhir tesis ini:

Karya tulis ini akan saya persembahkan untuk:

1. Orang tua saya yang selalu memberikan dukungan berupa moral maupun materi, motivasi dan tanpa henti mendoakan saya sehingga saya dapat menyelesaikan tesis ini.
2. Kakak dan adik saya yang telah ikut serta memberikan bantuan dan dukungan untuk saya.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, dengan mengucapkan rasa syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan tesis yang berjudul “Pengembangan Aktivitas *Physical Activity Break* Pada Pergantian Jam Pembelajaran untuk Peserta Didik Sekolah Dasar” dengan baik, lancar dan penuh syukur. Dengan segala bentuk usaha sehingga tesis ini dapat terwujud dengan baik tentunya berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada yang terhormat kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., A.I.F.O., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan studi di perguruan tinggi ini.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan fasilitas dan kemudahan dalam menyelesaikan tesis.
3. Bapak Prof. Dr. Ngatman, M.Pd., Ketua Departemen POR dan Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan motivasi selama proses perkuliahan serta selalu memberikan arahan, saran dan masukan.
4. Bapak Dr. Amat Komari, M.Pd., Koordinator Bidang Studi Pendidikan Jasmani Program Magister Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah banyak memberikan bekal ilmu dan kemudahan kepada penulis.

5. Bapak Prof. Dr. Yudanto, M.Pd., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Tesis yang telah sabar memberikan bimbingan, dorongan semangat dan arahan kepada penulis selama penyusunan tesis.
6. Bapak Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tesis ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama proses perkuliahan berlangsung.
8. Orang tua saya yang tak pernah berhenti memberikan do'a dan memberikan dukungan untuk menyelesaikan tesis ini.
9. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan disini atas arahan, saran, motivasi, dan bantuannya dalam menyelesaikan tesis.

Semoga segala bantuan yang diberikan oleh berbagai pihak di atas dapat menjadi ladang kebaikan dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga penulisan tesis ini dapat menjadi penelitian yang dapat disempurnakan oleh Bapak/Ibu penguji nantinya. Ucapan harapan juga, semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca sebagaimana semestinya.

Yogyakarta, 16 September 2025

Penulis



Thoriq Rambaudi

NIM 23060740059

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	15
C. Pembatasan Masalah	16
D. Rumusan Masalah	16
E. Tujuan Pengembangan	16
F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan	17
G. Manfaat Pengembangan	18
H. Asumsi Pengembangan	18
BAB II KAJIAN PUSTAKA	21
A. Kajian Teori	21
1. Hakikat Pendidikan Jasmani	21
2. Hakikat Aktivitas Fisik	32
3. Hakikat <i>Physical Activity Break</i>	40
4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar	50
B. Kajian Penelitian yang Relevan	57
C. Kerangka Pikir	63

D. Pertanyaan Penelitian	68
BAB III METODE PENELITIAN.....	69
A. Model Pengembangan.....	69
B. Prosedur Pengembangan	71
C. Desain Uji Coba Produk	76
1. Desain Uji Coba	76
2. Subjek Uji Coba	77
3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	78
4. Teknik Analisis Data.....	81
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	83
A. Hasil Pengembangan Produk Awal.....	83
B. Hasil Uji Coba Produk	100
C. Revisi Produk.....	107
D. Kajian Produk Akhir	110
E. Keterbatasan Penelitian.....	125
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	126
A. Simpulan tentang Produk	126
B. Saran Pemanfaatan Produk	127
C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut	128
DAFTAR PUSTAKA	129
LAMPIRAN.....	139

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-Kisi Lembar Instrumen Angket Untuk Ahli Materi.....	79
Tabel 2. Kisi-Kisi Lembar Instrumen Angket Untuk Ahli Media	79
Tabel 3. Kisi-Kisi Lembar Instrumen Angket Untuk Guru/Praktisi	80
Tabel 4. Kisi-Kisi Lembar Instrumen Angket Untuk Peserta Didik.....	80
Tabel 5. Range Persentase Kriteria Angket	82
Tabel 6. Keterangan Validasi Ahli dan Praktisi.....	89
Tabel 7. Data Hasil Penilaian Ahli Materi	90
Tabel 8. Data Hasil Penilaian Ahli Media	92
Tabel 9. Data Hasil Penilaian Praktisi.....	94
Tabel 10. Hasil Uji Coba Skala Kecil (Angket Kepraktisan Guru)	101
Tabel 11. Hasil Uji Coba Skala Kecil (Angket Kepraktisan Peserta Didik).....	102
Tabel 12. Hasil Uji Coba Skala Besar (Angket Kepraktisan Guru).....	104
Tabel 13. Hasil Uji Coba Skala Besar (Angket Kepraktisan Peserta Didik)	106
Tabel 14. Saran dan Masukan Revisi Produk	107
Tabel 15. Hasil Uji Validitas Draft Produk <i>Physical Activity Break</i>	109
Tabel 16. Hasil Uji Reliabilitas Draft Produk <i>Physical Activity Break</i>	110

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Aktivitas Terpimpin Guru Gerakan <i>Physical Activity Break</i>	50
Gambar 2. Bagan Kerangka Pikir	67
Gambar 3. Bagan Model Pengembangan ADDIE	70
Gambar 4. Flowchart Pengembangan Aktivitas <i>Physical Activity Break</i>	87
Gambar 5. Diagram Hasil Penilaian Ahli Materi	91
Gambar 6. Diagram Rincian Hasil Penilaian Ahli Materi	91
Gambar 7. Diagram Hasil Penilaian Ahli Media	93
Gambar 8. Diagram Rincian Hasil Penilaian Ahli Media.....	93
Gambar 9. Diagram Hasil Penilaian Praktisi	95
Gambar 10. Diagram Rincian Hasil Penilaian Praktisi	95
Gambar 11. Diagram Hasil Uji Skala Kecil (Kepraktisan Guru).....	102
Gambar 12. Diagram Hasil Uji Skala Kecil (Kepraktisan Peserta Didik)	103
Gambar 13. Diagram Hasil Uji Skala Besar (Kepraktisan Guru)	105
Gambar 14. Diagram Hasil Uji Skala Besar (Kepraktisan Peserta Didik).....	106
Gambar 15. Bagian Cover Buku	112
Gambar 16. Bagian Prakata	113
Gambar 17. Bagian Pendahuluan	114
Gambar 18. Aktivitas 1	115
Gambar 19. Aktivitas 2	115
Gambar 20. Aktivitas 3	116
Gambar 21. Aktivitas 4	116
Gambar 22. Aktivitas 5	117
Gambar 23. Aktivitas 6	117
Gambar 24. Aktivitas 7	118
Gambar 25. Aktivitas 8	118
Gambar 26. Aktivitas 9	119
Gambar 27. Aktivitas 10	119

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Contoh Draft Lembar Angket Ahli Materi	140
Lampiran 2. Contoh Draft Lembar Angket Ahli Media	143
Lampiran 3. Contoh Draft Lembar Angket Praktisi/Guru	146
Lampiran 4. Contoh Draft Lembar Angket Peserta Didik	149
Lampiran 5. Tampilan Cover Buku Panduan.....	151
Lampiran 6. Draft 10 Bentuk Gerakan <i>Physical Activity Break</i>	153
Lampiran 7. Hasil Keterangan Penilaian Ahli dan Praktisi	196
Lampiran 8. Hasil Uji Coba Skala Kecil.....	206
Lampiran 9. Hasil Uji Coba Skala Besar	208
Lampiran 10. Hasil Penilaian Validitas dan Reliabilitas	212
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	213
Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian.....	215
Lampiran 13. Data Penelitian Ahli dan Praktisi	218
Lampiran 14. Data Penelitian Uji Coba Skala Kecil	219
Lampiran 15. Data Penelitian Uji Coba Skala Besar	220
Lampiran 16. Kartu Bimbingan Penyusunan Tesis	222
Lampiran 17. Dokumentasi.....	223

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu kegiatan terencana secara mendasar yang berupaya menjadi pendukung pada peningkatan kualitas sumber daya manusia. Dengan adanya pendidikan akan berdampak penting pada pembentukan karakter manusia sehingga dapat tercapainya tujuan pendidikan nasional dalam mendukung kemajuan negara dan bangsa Indonesia. Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha untuk mendewasakan manusia melalui upaya pembelajaran atau pelatihan dari proses, cara, dan perbuatan mendidik (Abd Rahman BP et al., 2022, p. 5). Hal ini juga sejalan dengan arti dan fungsi pendidikan secara umum serta pendidikan jasmani di Indonesia.

Dalam Undang-undang RI Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional fungsi pendidikan yaitu Pasal 3 menyatakan bahwa: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan jasmani merupakan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan secara umum dengan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, contohnya: fisik, pengetahuan, keterampilan, sosial, dan emosional (Iyakrus, 2018, p. 16). Pendapat lain oleh Widijoto dalam (Hasan et al., 2015, p. 183) pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan

atas dasar pengetahuan (kognitif), pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan nilai sikap atau (afektif) kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, ketangguhan serta perilaku sosial (kerja sama, saling menolong).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani atau yang sering dikenal PJOK dapat dijadikan suatu aspek penting bagi proses pertumbuhan dan perkembangan anak-anak dengan mencakup segala aspek ranah seperti : kognitif, psikomotor, dan afektif peserta didik. Dengan demikian, pendidikan akan menjadi faktor utama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia disemua negara, sehingga dalam hal ini dapat dikatakan pendidikan harus dan bisa berkontribusi pada visi tentang pembangunan global secara berkelanjutan (UNESCO, 2017, p. 7).

Pendidikan jasmani merupakan sarana yang efektif dan efisien untuk meningkatkan rasa disiplin dan tanggung-jawab, kreativitas-inovasi, mengembangkan kecerdasan emosional dan memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dapat disebut pendidikan gerak yang erat kaitannya dengan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang harus dilakukan dengan perencanaan, pendekatan, dan strategi yang sesuai dalam menjalankan konsepnya.

Dikarenakan pendidikan jasmani pada dasarnya memiliki tujuan utama dalam tiga domain yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dapat dicapai melalui pembelajaran gerak dan aktivitas fisik jasmani yang

mengadopsi bentuk-bentuk gerakan olahraga (Masgumelar & Mustafa, 2021). Dapat dikatakan juga pendidikan jasmani menjadi bagian pembelajaran yang mencakup lingkup semua mata pembelajaran di sekolah dan memiliki hubungan yang penting dengan mata pelajaran lainnya dan dapat dikolaborasikan. Didukung dengan pernyataan Aboshkair (2022, p. 91) “Pendidikan jasmani merupakan wajah pendidikan dan memiliki tujuan yang sama dengan pendidikan pada umumnya”.

Pada dasarnya semua makhluk hidup yang ada di bumi ini memiliki roh dan raga yang tidak dapat terpisahkan. Selain itu, jika dikaitkan dengan lingkup dunia pendidikan yang memiliki filosofi yang sama yaitu: tidak lain satu-satunya dari semua mata pelajaran yang ada di sekolah adalah mata pelajaran penjasorkes atau disebut juga pendidikan jasmani, (Sudarsinah, 2021, p. 2). Di perkuat pernyataan di dalam Permendikbud Nomor 12 Tahun 2024 Tentang Kurikulum Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah mengatakan muatan lokal dapat dilaksanakan pada satuan pendidikan salah satunya melalui “pengintegrasian ke dalam mata pelajaran lain” yang mana pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu dari muatan lokal tersebut di kurikulum merdeka.

Dengan adanya kaitan antara pendidikan jasmani dan mata pelajaran lain, peneliti meyakini bahwa terdapat suatu pengembangan kolaborasi yang dapat dilakukan khususnya pendidikan jasmani untuk mata pelajaran lainnya di dalam pembelajaran sekolah ataupun sebaliknya, sehingga dengan demikian guru dapat mengintervensikan program berkaitan pendidikan jasmani yang

diintegrasikan dengan mata pelajaran lainnya contohnya dilakukan pada pergantian jam pelajaran di sekolah, namun dari contoh tersebut juga memastikan manfaat pendidikan jasmani secara menyeluruh bagi peserta didik dan diselenggarakan dengan baik melalui program yang efektif di sekolah, sehingga disini guru mata pelajaran menjadi faktor pertama yang perlu diperhatikan dalam program yang efektif (Aboshkair, 2022).

Melihat pendidikan yang ada di Indonesia rata-rata sudah menerapkan sistem pembelajaran yang bernama *full day school*, dan sudah diterapkan hampir diseluruh jenjang dari sekolah dasar hingga sekolah menengah. Program tersebut merupakan salah satu kebijakan yang ditetapkan oleh Menteri Mendikbud Muhadjir Effendy pada saat itu dan sudah tertuang pada peraturan pemerintah Nomor 23 Tahun 2017. *Full day school* berasal dari bahasa Inggris, *full* berarti penuh dan *day* berarti hari sedangkan *school* berarti sekolah, sehingga *full day school* adalah sekolah yang dilakukan setengah hari penuh atau proses belajar mengajar yang diberlakukan dari pagi hari sampai sore hari. Sebagai contoh dari pukul 06.45-15.30 WIB atau sekitar 7-8 jam, dengan durasi istirahat setiap dua jam sekali, (Hapsari & Faizin, 2022, p. 185).

Adanya sistem *full day school* justru memunculkan pro dan kontra terhadap program tersebut, kontra yang dimaksud misalnya sebagian besar masyarakat yang masih kurang mendukung terhadap penerapan *full day school* menganggap program ini terlalu membebankan pada aspek kognitif dan membebani peserta didik dengan waktu pembelajaran yang panjang dan padat. Namun, dengan adanya sisi kontra tersebut, *full day school* sebenarnya menjadi

salah satu gerakan program yang mengharapkan suatu upaya untuk memaksimalkan dan mengembangkan potensi diri peserta didik yang menyeimbangkan antara *hardskill* dan *softskill*, serta kepribadian atau karakter yang dimiliki, (Muti"ah & Sholeh, 2020, p. 40).

Dari pernyataan di atas, durasi kegiatan belajar di sekolah seharusnya dapat dijadikan sebagai suatu faktor eksternal yang perlu diperhatikan dalam proses pembelajaran, karena pada kenyataannya salah satu faktor ini kurang mendapatkan perhatian khusus terutama pada efek negatif yang dapat ditimbulkan melalui kegiatan belajar yang panjang, dengan ini peserta didik akan terlalu lama duduk pada satu posisi hingga selesainya pembelajaran dengan durasi sekitar 7-8 jam. Hal ini justru yang akan menyebabkan efek kerugian negatif dari beban belajar yang terlalu padat ditambah jika pembelajaran dilakukan secara monoton sehingga anak-anak dikhawatirkan mengalami kebosanan/kejenuhan dan kelelahan belajar hingga mengarah pada kebiasaan perilaku *sedentary*.

Dikarenakan pada masa saat ini, kegiatan yang penuh dengan tekanan dan tuntutan akan memberikan efek negatif yang mudah muncul seperti stress yang tinggi, kecemasan, dan bahkan gangguan mental seperti depresi, (Deliviana et al., 2020). Maka dari itu, kesehatan mental dan fisik menjadi dua aspek yang tak terpisahkan dan harus diperhatikan dengan serius, apalagi dalam proses pembelajaran di sekolah hal ini akan mengganggu perasaan nyaman peserta didik dalam melakukan kegiatan belajar.

Terdapat pernyataan temuan penelitian yang mengatakan sistem *full day school* sering kali memunculkan rasa kejenuhan dan bosan pada setiap peserta didik sehingga sistem pembelajaran dengan pola *full day school* selalu akan membutuhkan berbagai kesiapan yang matang baik dari segi fisik, psikologis, maupun intelektual yang stabil, (Setyawan et al., 2021, p. 375). Ditambah bahwa peserta didik sering kali tidak mendapatkan banyak bergerak di sebagian besar jam sekolah mereka dan gagal untuk memenuhi rekomendasi aktivitas harian (Campbell & Lassiter, 2020). Dengan demikian, jika masalah tersebut kurang mendapat perhatian justru akan memunculkan efek kerugian negatif yang dialami peserta didik dan memunculkan kekhawatiran yang nyata.

Dari hubungan durasi pembelajaran dan kejenuhan yang menjadi permasalahan yang ada dapat dijelaskan dengan temuan penelitian dari (Trisnawati & Fauziya, 2024) menjelaskan bahwa padat dan lamanya jam pembelajaran merupakan salah satu faktor kebosanan dan kejenuhan belajar yang sering dialami terjadi peserta didik. Dikatakan disini kebosanan akan erat kaitannya dengan lawan kata yang paling berlawanan yaitu dengan *enjoyment*.

Ditambah, di lingkungan sekolah kebosanan akan erat kaitannya dengan kelelahan belajar melalui aktivitas dan mental yang dilibatkan dalam proses pembelajaran dapat menimbulkan kebosanan hingga kelelahan belajar, (Hastuti & Kurnia, 2017). Diperkuat dan ditambah penelitian yang mengatakan dua aspek tersebut dapat disebabkan oleh waktu yang digunakan dalam proses pembelajaran terlalu lama sehingga peserta didik juga dapat mengarah pada

kebiasaan perilaku kurang gerak (*sedentary behavior*) dan disebabkan juga oleh metode pembelajaran yang bersifat monoton, (Pulsford et al., 2015).

Selain menambah kejenuhan hingga kelelahan belajar dan kurangnya *enjoyment* atau semangat peserta didik di kelas, duduk dengan durasi yang lama juga merupakan contoh perilaku *sedentary* yang nyata di sekolah, hal ini didukung pendapat menurut (Park et al., 2020) beberapa contoh perilaku *sedentary* adalah kegiatan yang dilakukan secara lama dan terus menerus seperti menonton televisi, bermain game video, menggunakan komputer, duduk di sekolah atau tempat kerja, dan duduk saat bepergian.

Dapat dikatakan juga dengan temuan pernyataan penelitian oleh (Melo et al., 2025) mengatakan bahwa adanya peningkatan jumlah penelitian tentang perilaku *sedentary* selama beberapa tahun terakhir mencerminkan pengakuannya sebagai masalah kesehatan masyarakat, terdapat bukti juga yang semakin berkembang mengenai efek buruk dari duduk dalam waktu lama pada anak-anak.

Sedentary behavior ini juga memiliki tantangan permasalahan yang serius dan perlu diperhatikan, karena menurut Park et al. (2020, p. 266) sekitar 31% dari populasi global berusia ≥ 15 tahun tidak melakukan aktivitas fisik yang memadai, dan diketahui berkontribusi terhadap kematian sekitar 3,2 juta orang setiap tahun. Ditambah kenyataan di keseharian perilaku kebiasaan *sedentary* dijadikan tren masa kini yang terus mengalami peningkatan di kalangan anak muda sekarang dengan istilah kaum “rebahan” atau “mager” (Syafa & Misrah,

2024, p. 174). Hal ini menjadi sebuah tantangan tren yang nyata mengenai *sedentary behavior* dikalangan anak-anak.

Dijelaskan secara data menurut (WHO, 2024) mengatakan 81% remaja dengan usia 10–17 tahun tidak aktif secara aktivitas fisik dan dilanjut secara data mengenai kemajuan teknologi ini justru yang menyebabkan penurunan aktivitas fisik terutama pada anak-anak, anak-anak pada masa sekarang cenderung kecanduan gawai dan lebih sibuk bermain permainan di gawai daripada melakukan permainan yang berhubungan dengan aktivitas fisik.

Dari permasalahan tersebut dikhawatirkan dapat menambah permasalahan pada proses pembelajaran yang tuntutan-tekanan yang tinggi dan metode pembelajaran monoton yang dapat menimbulkan kejenuhan hingga kelelahan belajar dan kurangnya *enjoyment* atau semangat peserta didik di kelas, serta menambah permasalahan yang ada dengan timbulnya permasalahan efek kerugian negatif dari kebiasaan perilaku *sedentary* melalui perilaku penurunan aktivitas fisik harian peserta didik. Dengan demikian perlunya perhatian dan penanganan secara serius untuk mengatasi berbagai permasalahan tersebut.

Physical Activity Break atau istirahat aktivitas fisik dapat secara efektif mengurangi dampak kerugian dari terlalu lamanya duduk pada kinerja tubuh, manfaat yang dapat dirasakan misalnya suasana hati, fungsi pembuluh darah, dan kesehatan metabolisme yang baik (Wanders et al., 2021, p. 2259). Dikatakan dalam temuan penelitian lain bahwa istirahat aktivitas fisik dapat membentuk perilaku dan kesehatan yang baik, termasuk kesehatan emosional

dan fisik serta meningkatkan prestasi matematika dan membaca dikalangan peserta didik, sehingga disimpulkan dapat mengatasi perilaku *sedentary* dan meningkatkan prestasi akademik (Peiris et al., 2024).

Activity breaks merupakan strategi yang menjanjikan untuk meningkatkan atensi dan kinerja kognitif pada anak-anak sekolah dasar sekaligus mengatasi tantangan yang ditimbulkan oleh perilaku *sedentary* yang berkepanjangan dan kelelahan mental (Ferrara et al., 2025, p. 5). Selain itu juga adanya temuan penelitian yang mengatakan *physical activity break* ini sebenarnya dapat dikatakan sama halnya teori pada penelitian pemberian intervensi peregangan atau *stretching exercise* di tempat kerja dan sekolah.

Dikatakan dalam penelitian aktivitas dilakukan diantara waktu bekerja merupakan pembiasaan aktivitas fisik di tempat kerja yang memiliki manfaat untuk melancarkan sirkulasi darah dan membantu menurunkan ketegangan syaraf hingga melatih otot agar lebih kuat sehingga tidak mudah kelelahan saat bekerja, (Priyoto & Wahyuning, 2019, p. 55). Lebih lanjut, pengaruh positif dari pemberian intervensi peregangan atau *stretching exercise* dapat mengurangi kebosanan dan kelelahan belajar di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng, (Salsabila & Amelia, 2020).

Disampaikan juga oleh BPMP DAN DIKDASMEN Daerah Istimewa Yogyakarta (2023) “kampanye sekolah sehat menganjurkan agar peserta didik melakukan gerakan peregangan setiap kali pergantian jam pelajaran. Peregangan atau *stretching* di tengah padatnya kegiatan belajar bermanfaat untuk menjaga fleksibilitas otot. Namun, kenyataan di lapangan masih belum

banyak bahkan tidak ada kegiatan intervensi program peregangan atau *physical activity break* ini.

Melihat dari kajian literatur yang ada, bahwasanya manfaat pencanangan kegiatan intervensi program *Physical Activity Break* dan *stretching exercise* ini sebenarnya memiliki manfaat positif cukup luas untuk peserta didik. Hal ini yang menjadi dasar supaya penerapan *physical activity break* diharapkan dapat dilakukan di lingkup pendidikan. Apalagi peserta didik juga setiap hari banyak duduk di dalam kelas selama berjam-jam ditambah lagi jika peserta didik mendapat pembelajaran yang monoton. Dikarenakan juga sudah banyak diterapkannya program tersebut di lingkungan kerja. Menurut Depkes RI (2016), senam peregangan di tempat kerja merupakan sebagian implementasi dari Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) di lingkungan pekerjaan, peregangan yang dilakukan antara waktu bekerja merupakan pembiasaan aktivitas fisik yang baik di lingkungan kerja.

Dengan adanya permasalahan di atas dan adanya temuan penelitian melalui kajian literatur yang ada, disini sekolah dapat dijadikan intervensi dalam mengurangi efek kebosanan, kelelahan belajar hingga kerugian negatif pada kebiasaan perilaku *sedentary*, sesuai dengan pendapat Sales et al. (2023, p. 5) “kebijakan untuk perubahan di sekolah harus diadopsi dan dilaksanakan, misalnya peningkatan berbagai kegiatan di dalam jam sekolah dan peningkatan waktu untuk *physical activity break* atau istirahat aktivitas fisik dalam mengatasi permasalahan yang ada, serta perubahan struktural fasilitas sekolah”.

Dengan adanya pendapat tersebut, dalam menjalannya kegiatan harus adanya keselarasan terkait program pendukung dan intervensi guru-guru mata pelajaran di sekolah untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka dari itu guru mata pelajaran termasuk guru PJOK yang hanya memiliki kapasitas untuk melakukan kontribusi di dalam pembelajaran dapat berkolaborasi sehingga guru akan bersama-sama mempunyai kegiatan intervensi secara kreatif dan inovatif untuk mengatasi permasalahan yang ada.

Sesuai beberapa teori yang disampaikan di atas, dengan demikian untuk menghindari kejenuhan hingga kelelahan belajar peserta didik dalam menghadapi mata pelajaran di sekolah dan mengurangi kebiasaan perilaku *sedentary* yang disebabkan lamanya duduk di kelas pada saat pembelajaran perlunya kegiatan intervensi yang terprogram. Maka dari itu perlunya pengembangan aktivitas bentuk-bentuk gerakan *physical activity break* atau istirahat aktivitas fisik pada setiap kali pergantian jam pelajaran di sekolah. Karena pada dasarnya beberapa hasil penelitian banyak ditemukan dampak kebermanfaatan dan kebermanaknaan positif dari pelaksanaan *physical activity break* dalam proses pembelajaran. Didukung juga penelitian dari Gani et al. (2023) yang menyatakan “perasaan senang, nyaman (*enjoyment*) yang dialami peserta didik dan dampak positif dalam pelaksanaan *physical activity break* menjadi kunci sukses keberhasilan pembelajaran di sekolah”.

Hal ini yang menjadi *physical activity break* atau istirahat aktivitas fisik sangat diperlukan untuk mengembalikan pikiran agar kembali *fresh* setelah mengikuti pembelajaran di kelas. Gerakan tersebut juga bisa disertakan dengan

kegiatan peregangan di kelas, sehingga dapat dikatakan pengembangan dan pelaksanaan bentuk aktivitas *physical activity break* atau istirahat aktivitas fisik pada pergantian jam pelajaran disekolah diharapkan dapat membantu peserta didik untuk mengurangi kejenuhan, kelelahan belajar hingga menghindari perilaku *sedentary* dan dapat membantu peserta didik agar kembali *fresh* dan siap menerima mata pembelajaran selanjutnya di kelas.

Hasil studi pendahuluan berdasarkan observasi dan wawancara terbatas yang dilakukan di beberapa sekolah dasar dan sekolah menengah pertama yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta dan Provinsi Lampung, peneliti melakukan wawancara secara informal kepada 8 guru mata pelajaran termasuk guru PJOK dan 15 peserta didik sekolah dasar dan sekolah menengah pertama untuk mencari analisis kebutuhan sehingga didapatkannya informasi dari para guru tersebut mengatakan bahwa keadaan di lapangan terkadang memang benar sangat membutuhkan bentuk kegiatan yang bertujuan untuk menambah semangat belajar, perasaan *enjoy* dan siap belajar untuk peserta didik dalam mengatasi kejenuhan hingga kelelahan belajar dengan harapan peserta didik akan senang dan tidak tertekan pada saat melakukan pembelajaran berlangsung. Dikarenakan pembelajaran yang ditemukan peneliti banyak dilakukan dengan durasi pembelajaran yang sangat pada khususnya untuk anak sekolah dasar ditambah suasana peserta didik yang hanya duduk dalam satu posisi saja.

Di dalam proses pembelajaran berlangsung didapatkannya juga jawaban oleh guru mata pelajaran pada saat itu, rata-rata banyak yang mengatakan jarang bahkan belum melakukan kegiatan *intervensi* yang bernama *physical activity*

break atau semacamnya (peregangan di dalam kelas). Akan tetapi, disisi lain juga ditemukan kadang para guru ada yang memberikan kegiatan yang berkaitan dengan gerakan anggota tubuh ringan ke dalam sebuah permainan yaitu “*ice breaking*” namun tidak sedikit hanya terfokuskan pada *ice breaking* permainan kognitif saja tanpa adanya nilai fisiknya.

Dari penyampaian sudut pandang dari beberapa guru tersebut, penulis menyimpulkan bahwa keadaan kondisi di lapangan memang belum adanya penerapan secara terprogram dan terencana mengenai pengembangan aktivitas *physical activity break* atau istirahat aktivitas fisik pada pergantian jam pembelajaran berlangsung. Diperkuat pernyataan fakta di lapangan yang dilakukan temuan penelitian lain mengungkapkan terutama dilingkup pendidikan sangat jarang sekali ditemukan adanya kebiasaan untuk melakukan aktivitas fisik peregangan, kegiatan yang bersifat fisik terkadang hanya dilakukan seminggu sekali pada jumat pagi, (Priyoto & Wahyuning, 2019, p. 54). Pada dasarnya jika dilihat dari studi literatur program intervensi kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik jasmani contohnya *physical activity break* tersebut memiliki kebermanfaatan secara positif untuk dipergunakan oleh peserta didik.

Penulis juga mendapatkan informasi dari sudut pandang peserta didik melalui wawancara dikatakan bahwa banyak peserta didik sering kali merasa bosan jika pembelajaran monoton yang hanya duduk di kelas mendengarkan guru berceramah untuk menjelaskan materi dan terlebih ditambah mendapat mata pelajaran yang sulit menurut peserta didik. Serta juga didapatkan setelah

kegiatan pembelajaran di sekolah, anak-anak lebih banyak melakukan kegiatan menggunakan gawai dibandingkan aktivitas fisik secara rutin 3 kali seminggu.

Hal tersebut bisa menjadi data sementara yang ditemukan peneliti bahwasanya terdapat masalah di lapangan mengenai proses pembelajaran di sekolah untuk menjadikan dasar peneliti dalam melakukan pengembangan aktivitas bentuk-bentuk gerakan *physical activity break* untuk membantu mengatasi permasalahan yang ada dan membantu peserta didik agar merasa siap pada saat akan melakukan pembelajaran berlangsung dan merasa *fresh* kembali untuk siap menerima mata pelajaran selanjutnya sehingga diharapkan juga dapat mencegah dari kebiasaan perilaku *sedentary*.

Berdasarkan literatur dan analisis kebutuhan di atas maka dibutuhkan solusi untuk mengatasi berbagai permasalahan tersebut. Pada kenyataannya banyak penelitian terdahulu yang mengatakan intervensi *physical activity break* memiliki banyak manfaat, namun di lapangan belum diadopsi secara luas oleh guru. Solusi dalam mengatasi permasalahan yang ada dengan dasar studi pendahuluan dan kajian literatur yang ada dapat dilakukannya pengembangan aktivitas bentuk-bentuk gerakan *physical activity break* atau istirahat aktivitas fisik pada pergantian jam pembelajaran berlangsung.

Hal ini disebabkan, *physical activity break* tidak hanya berkontribusi pada gerak aktivitas fisik harian, melainkan juga terdapat aspek kembali siap belajar untuk peserta didik dalam mempersiapkan kembali agar terhindar dari kejenuhan hingga kelelahan belajar pada saat pembelajaran berlangsung, serta juga berpotensi mengurangi kerugian efek negatif dari perilaku *sedentary* yang

disebabkan terlalu lama melakukan aktivitas duduk pada satu posisi saja hingga selesainya pembelajaran di kelas. Maka dari itu, peneliti ingin mengkaji dan melakukan penelitian yang bertemakan “Pengembangan Aktivitas *Physical Activity Break* Pada Pergantian Jam Pembelajaran untuk Peserta Didik Sekolah Dasar ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan maka dapat diidentifikasi permasalahan yang ada dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Peserta didik sering mengalami kebosanan dan kejenuhan belajar dari efek negatif durasi pembelajaran yang padat sehingga menyebabkan perlunya kesiapan belajar yang stabil untuk menghadapi mata pelajaran selanjutnya.
2. Pembelajaran yang padat membutuhkan kesiapan yang matang dari segi fisik, psikologis, maupun intelektual yang stabil, hal ini dapat dilihat dari data empiris melalui studi literatur.
3. Kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik jasmani masih sangat jarang dilakukan, hal ini didapatkan melalui studi pendahuluan dan kajian literatur yang ada.
4. Penelitian sebelumnya mengatakan keefektifan dan kebermanfaatan positif dari program *physical activity break* untuk peserta didik di sekolah.
5. Belum adanya penerapan mengenai aktivitas bentuk-bentuk gerakan *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran berlangsung, hal ini menyebabkan terbatasnya referensi aktivitas *physical activity break*.

6. Berdasarkan studi pendahuluan dan kajian literatur yang ada, maka perlunya pengembangan aktivitas bentuk-bentuk *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran berlangsung.

C. Pembatasan Masalah

Melihat luasnya permasalahan yang ada, supaya penelitian dapat berjalan sesuai permasalahan dan berjalan dengan terarah maka peneliti perlu membatasi permasalahan yang ada dalam penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini hanya fokus terhadap “Pengembangan Aktivitas *Physical Activity Break* Pada Pergantian Jam Pembelajaran untuk Peserta Didik Sekolah Dasar”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana mengembangkan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar?
2. Bagaimana kelayakan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar?
3. Bagaimana kepraktisan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar?

E. Tujuan Pengembangan

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengembangkan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar.
2. Mengkaji kelayakan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar.
3. Mengkaji kepraktisan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar.

F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Produk yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan ini berupa: bentuk-bentuk gerakan aktivitas fisik jasmani atau *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar . Untuk spesifikasi produk yang dikembangkan sebagai berikut:

1. Produk yang dikembangkan adalah 10 bentuk aktivitas gerakan *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar.
2. Produk yang dibuat tentang pengembangan aktivitas bentuk-bentuk gerakan *physical activity break* dikemas ke dalam buku panduan dengan judul “aktivitas pada pergantian jam pembelajaran” sebagai pedoman guru.
3. Buku panduan dilengkapi dengan cakupan pendahuluan, konsep *physical activity break*, pedoman dan desain aktivitas, metode pelaksanaan, gambar, dan video yang termuat ke dalam buku panduan pedoman guru dengan penggunaan yang praktis dan inovatif untuk dipergunakan oleh guru dalam mempersiapkan kembali peserta didiknya pada pergantian jam pembelajaran berlangsung.

4. Aktivitas *physical activity break* layak dan praktis digunakan untuk peserta didik sekolah dasar dengan menyesuaikan dengan tujuan penelitian di atas.

G. Manfaat Pengembangan

Hasil dari pengembangan ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Dapat dijadikan sebagai referensi tambahan dalam dunia pendidikan.
 - b. Memberikan tambahan referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai inovasi dan kreativitas tentang pengembangan bentuk-bentuk gerakan *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran.
2. Secara Praktis
 - a. Sebagai bahan pengetahuan guru dalam mempersiapkan semangat belajar peserta didik kembali siap belajar melalui aktivitas bentuk-bentuk gerakan *physical activity break*.
 - b. Memberikan sumbangsih untuk para guru sebagai bahan masukan dan referensi aktivitas *physical activity break* yang dapat dijadikan sebagai kegiatan yang bermanfaat.
 - c. Memberikan pengalaman baru bagi peneliti sendiri dalam mengembangkan sebuah produk dengan mengintegrasikan ilmu yang didapatkan selama masa pendidikan.

H. Asumsi Pengembangan

Hasil pengembangan ini didapatkan dari asumsi penelitian yang didasarkan pada kondisi di lapangan belum adanya penerapan pengembangan

mengenai aktivitas *physical activity break* atau istirahat aktivitas fisik pada pergantian jam pembelajaran berlangsung, pada dasarnya didapatkan melalui kajian literatur temuan penelitian lain yang mengatakan bahwa terdapat kebermaknaan dan kebermanfaatan positif mengenai intervensi *physical activity break* dalam proses pembelajaran. Selain itu juga didasarkan perlunya pengembangan bentuk-bentuk gerakan *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran berlangsung jika melihat urgensi kondisi di lapangan.

Dengan adanya pelaksanaan pengembangan aktivitas *physical activity break* atau istirahat aktivitas fisik yang dikembangkan pastinya akan memperhatikan aspek-aspek penting yang mengintegrasikan nilai-nilai kesenangan, kebugaran dan keselarasan gerakan-gerakan untuk pelaksanaan aktivitas *physical activity break* atau istirahat aktivitas fisik pada pergantian jam pembelajaran. Maka dari itu, diharapkan dengan adanya pengembangan ini dapat menjadi alternatif untuk para guru sekolah dasar dalam melakukan penerapan pengembangan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran berlangsung yang dapat memiliki manfaat seperti: mengembalikan pikiran peserta didik agar lebih *fresh* dalam mempersiapkan semangat peserta didik dan untuk membantu peserta didik merasa siap menghadapi mata pelajaran selanjutnya melalui 10 bentuk aktivitas gerakan *physical activity break*.

Penelitian dan pengembangan yang dilakukan diharapkan memberikan bahan pengetahuan guru dalam mempersiapkan kesiapan belajar peserta didik setiap pembelajaran di kelas melalui program intervensi istirahat aktivitas fisik

atau *physical activity break* serta memberikan sumbangan untuk para guru sebagai bahan masukan dan referensi dengan memiliki aktivitas bentuk-bentuk gerakan *physical activity break* yang dapat dijadikan sebagai kegiatan yang bermanfaat disetiap jeda pergantian jam pembelajaran.

Jadi, dapat diasumsikan dalam pengembangan ini diharapkan penelitian dan pengembangan yang dilaksanakan dapat menjawab tantangan permasalahan yang ada seperti: kejenuhan hingga kelelahan belajar yang dialami peserta didik dan efek negatif dari kebiasaan perilaku *sedentary* di kelas melalui kegiatan proses pembelajaran yang terlalu padat, metode pembelajaran yang monoton hingga tuntutan atau tekanan yang terlalu tinggi dari terlalu lamanya duduk di kelas dengan satu posisi tanpa memperhatikan resiko efek negatif dari perilaku tersebut yang menyebabkan peserta didik mengalami kebosanan atau kejenuhan dan memungkinkan peserta didik juga akan mengalami kelelahan belajar di kelas.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Secara umum pendidikan adalah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha untuk mendewasakan manusia melalui upaya pembelajaran dan pelatihan dari proses, cara, dan perbuatan mendidik (Abd Rahman BP et al., 2022, p. 5). Pendidikan di sekolah meyakinkan bahwasanya suatu upaya untuk mengembangkan potensi-potensi yang ada di dalam peserta didik sesuai dengan pernyataan Undang-undang RI Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3. Sejalan juga dengan teori yang ada mengenai pendidikan jasmani yang bisa dikatakan “pendidikan yang holistik” dengan penerapannya melalui aktivitas jasmani, sehingga pendidikan jasmani juga menjadi bagian pembelajaran yang mencakup lingkup semua mata pembelajaran di sekolah dan memiliki hubungan yang penting dengan mata pelajaran lainnya.

Hal tersebut dapat didukung dengan adanya pendapat yang mengatakan pada dasarnya semua makhluk hidup yang ada bumi ini memiliki roh dan raga yang tidak dapat terpisahkan, jika dikaitkan dengan lingkup dunia pendidikan tidak lain satu-satunya dari semua

mata pelajaran yang ada di sekolah adalah mata pelajaran penjasorkes atau disebut juga pendidikan jasmani, (Sudarsinah, 2021, p. 2).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) seringkali dipandang hanya sebagai mata pelajaran yang berfokus pada perkembangan fisik saja. Namun, pada kenyataannya menurut teori mata pelajaran ini sesungguhnya memiliki potensi untuk menjadi wadah pengintegrasian nilai-nilai menjadi manusia yang sesungguhnya, (Nuraini et al., 2024), sehingga pendidikan jasmani disini adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai kelompok yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan pendidikan melalui aktivitas fisik jasmani.

Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian penting di dalam lingkup sekolah, didasarkan pada pembelajaran yang telah memfokuskan pendidikan secara holistik melalui aktivitas fisik jasmani dengan mengembangkan tiga aspek domain diranah pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotorik), dan sikap (afektif) ditujukan sebagai sarana pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Secara rinci didukung pendapat Arifin (2017, p. 83) “pendidikan jasmani dapat diterima secara luas sebagai model “pendidikan melalui aktivitas jasmani”. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan juga dapat dikatakan sebagai bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, tertuang dalam Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006.

Secara esensial, pendidikan Jasmani merupakan bagian komponen integral dari sistem pendidikan secara menyeluruh, (Yulia Sari et al., 2024, p. 479). Dikatakan disini pendidikan jasmani memiliki aspek secara holistik, dengan kata lain pendidikan jasmani jauh lebih luas memiliki filosofi tidak hanya pada aspek fisik saja namun juga memberikan sumbangsih pengembangan potensi lainnya dengan tujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran, keterampilan, bersikap, berpikir kritis analitis, emosional, dan elemen-elemen lainnya yang tergabung dalam tiga aspek ranah domain melalui aktivitas fisik jasmani.

Dapat dijelaskan melalui penelitian yang dilakukan oleh (Han et al., 2025) mengatakan bahwa pendidikan jasmani telah menyediakan kesempatan aktivitas di dalam pendidikan yang terstruktur, mendorong untuk terlibat dalam berbagai bentuk aktivitas fisik jasmani, yang tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga berdampak positif pada kesehatan mental, peningkatan endorfin dan rasa pencapaian dan kepercayaan diri.

Secara lebih spesifik, pendidikan jasmani erat kaitannya dengan hubungan antara gerak interaksi manusia dengan aspek-aspek lingkungan pendidikan lainnya dan juga menghubungkan perkembangan fisik, perkembangan mental serta emosional, (Sudarsinah, 2021). Lebih lanjut, pendidikan jasmani telah lama diakui sebagai salah satu pilar utama pada sistem pendidikan global.

Pendidikan jasmani tidak sekedar hanya berkembang secara fisik namun juga membawa dampak yang mendalam pada perkembangan fisik, mental, dan sosial anak-anak serta individu disemua tingkatan usia, (Pratama et al., 2024, p. 265).

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara komprehensif karena aktivitas jasmani menjadi bagian sentral dari proses pembelajaran di sekolah (Jess et al., 2021). Pendidikan jasmani juga dikatakan pendidikan yang memiliki tujuan untuk membantu perkembangan neuromuskular, perkembangan intelektual, dan perkembangan individu-sosial peserta didik (Kahan & Mckenzie, 2019). Ditambah pendidikan jasmani akan sangat melengkapi dalam ketercapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan karena pendidikan jasmani diharapkan dapat melakukan berbagai pengembangan strategi pembelajaran, (Paramitha et al., 2021).

Di perkuat pernyataan di dalam Permendikbud Nomor 12 Tahun 2024 tentang Tentang Kurikulum Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah, muatan lokal dapat dilaksanakan pada satuan pendidikan salah satunya melalui “pengintegrasian ke dalam mata pelajaran lain” yang mana pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu dari muatan lokal di kurikulum merdeka tersebut.

Inilah yang menyebabkan peneliti meyakini bahwasanya pendidikan jasmani dapat diterapkan atau dikolaborasikan dengan mata

pelajaran lainnya. Karena pada dasarnya diketahui bahwa semua makhluk hidup pasti melakukan aktivitas gerak, begitupula dengan manusia, baik dari usia lansia orang tua, remaja, anak-anak, laki-laki dan perempuan semua orang pasti akan melakukan. Serta juga anak-anak pada umumnya memiliki kecenderungan ingin selalu bergerak. Bergerak bagi anak-anak merupakan salah satu bagian yang sangat menyenangkan dan penting diperhatikan di dalam kehidupannya karena jika hal tersebut tidak mendapat perhatian secara serius justru akan menimbulkan permasalahan yang dialami anak-anak, sesuai dengan penelitian yang mengatakan anak-anak hingga remaja memiliki peningkatan kesadaran terhadap konsekuensi kesehatan yang merugikan terkait dengan kurangnya aktivitas fisik jasmani, (Brennan et al., 2025). Oleh karena itu, mengembangkan strategi untuk mempromosikan aktivitas fisik jasmani dalam kelompok ini merupakan prioritas kesehatan masyarakat yang dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani di sekolah. Dengan demikian adanya teori tersebut peneliti ingin melakukan pengembangan sesuai dengan tujuan dari penelitian ini.

Berbagai pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu upaya untuk dilakukan secara sadar dan secara sistematis yang digunakan untuk pendidikan secara *holistik* melalui aktivitas fisik jasmani dengan mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam diri peserta didik seperti halnya pengembangan tiga aspek domain diranah pengetahuan (kognitif), keterampilan

(psikomotorik), dan sikap (afektif) yang ditujukan sebagai sarana pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Sesuai hakikat pendidikan jasmani yang diarahkan sebagai bentuk upaya yang dilakukan secara sistematis dan selektif dalam mencapai tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri dan membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional, sedangkan tujuan utama dari pendidikan jasmani itu sendiri yakni terletak pada tiga domain yaitu pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotorik), dan sikap (afektif) yang dapat dicapai melalui pembelajaran gerak serta aktivitas fisik jasmani, maka dari itu pendidikan jasmani sudah diakui dapat dikatakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang mengandung pendidikan secara holistik dengan menerapkan menjadi manusia seutuhnya,

Didukung dengan pernyataan menurut (Masgumelar & Mustafa, 2021) pendidikan jasmani pada dasarnya memiliki tujuan utama dalam tiga domain yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dapat dicapai melalui pembelajaran gerak dan aktivitas fisik jasmani yang mengadopsi gerakan olahraga. Dilanjut dengan pernyataan (Pemerintah Daerah Administrasi Khusus Hong Kong Bagian Biro Pendidikan, 2024) pendidikan jasmani merupakan “pendidikan melalui fisik” yang bertujuan untuk mengembangkan kompetensi fisik dan pengetahuan peserta didik tentang gerakan dan keselamatan, selain itu juga pengembangan gaya hidup aktif dan sehat.

Pendidikan Jasmani ini juga memfokuskan kepercayaan diri dan keterampilan umum peserta didik, seperti : kolaborasi, komunikasi, kreativitas, pemikiran kritis, dan apresiasi estetika yang dirangkum untuk memberikan landasan yang baik dan juga dapat dikatakan pendidikan jasmani merupakan pembelajaran seumur hidup atau sepanjang hayat dari seluruh kehidupan. Dengan demikian, pendidikan jasmani pada umumnya memiliki wajah pendidikan, tujuan dan kontribusi untuk mencapainya tujuan sama halnya dengan mata pelajaran lainnya dan dapat dikolaborasikan atau dipadukan dengan mata pembelajaran lainnya.

Tujuan Pendidikan Jasmani menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 adalah sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Salah satu tujuan tertinggi dari program pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk membentuk ketercapaian kesehatan yang positif di

antara individu peserta didik, sehingga jika tujuan ini tercapai maka hasilnya akan menjadi populasi peserta didik yang sehat dan bugar yang dapat diterapkan secara efisiensi tinggi dalam masyarakat modern, (Aboshkair, 2022).

Tujuan pendidikan jasmani dapat dirumuskan ke dalam sasaran pembelajaran pendidikan jasmani sebagai berikut: (1) mengembangkan keterampilan jasmani (2) mengembangkan kebugaran jasmani (3) mengembangkan pengetahuan dan pemahaman tentang keterampilan jasmani dan sosial, kebugaran jasmani, gerak (4) mengembangkan keterampilan sosial (5) mengembangkan sikap dan menginspirasi partisipasi aktivitas fisik, kebugaran, konsep diri yang positif dan rasa hormat terhadap orang lain (Kolovelonis et al., 2022).

Dilihat dari tujuan dan hakikatnya, pendidikan jasmani memiliki dasar yang kuat untuk pengembangan potensi-potensi yang ada di dalam lingkup pembelajaran sekolah dasar hingga menengah. Dengan adanya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, peserta didik dapat mengembangkan tidak hanya pada aspek fisik saja melainkan aspek yang menyeluruh "*holistik*" di dalamnya, seperti mengembangkan tiga domain utama yaitu pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotorik), dan sikap (afektif) yang dapat dicapai melalui pembelajaran gerak serta aktivitas fisik jasmani di sekolah maupun di dalam pembelajaran.

Salah satu keunikan pendidikan jasmani juga terletak kolaborasi di dalam mata pelajaran lainnya yang dapat dimasukkan di dalam mata pembelajaran lainnya, hal ini diperkuat dengan adanya beberapa pernyataan di atas yang dapat disimpulkan pendidikan jasmani ini juga memfokuskan kepercayaan diri dan keterampilan umum peserta didik, seperti: kolaborasi, komunikasi, kreativitas, pemikiran kritis, dan apresiasi estetika yang dirangkum untuk memberikan landasan yang baik serta dapat dikatakan pendidikan jasmani ini merupakan pembelajaran seumur hidup dan di seluruh kehidupan.

c. Kurikulum Secara Umum dan Pendidikan Jasmani

Kurikulum adalah strategi kurikuler yang memiliki hubungan erat dengan proses pembelajaran, dari strategi hingga metode untuk menjadikan proses pembelajaran efektif dan efisien sehingga peserta didik memperoleh pengalaman belajar untuk mencapai tujuan pembelajarannya, (Rahayu et al., 2023, p. 111). Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, hal yang perlu dikembangkan adalah kurikulum pendidikan dikarenakan kebijakan mengenai kurikulum menjadi salah satu dimensi yang tidak bisa dipisahkan dari pembangunan dunia pendidikan nasional di masa depan, (Setiyorini & Setiawan, 2023). Maka dari itu, kurikulum yang baik harus bisa mempertimbangkan kebutuhan peserta didik dan lingkungan belajar serta mempertimbangkan perkembangan teknologi dan perubahan sosial yang terjadi dimasyarakat masa kini dan masa mendatang.

Keadaan kurikulum di Indonesia pada saat ini memiliki perubahan kurikulum terbaru yang berlaku di Indonesia yaitu kurikulum merdeka yang sebenarnya sudah mulai dikembangkan sejak tahun 2020 dan diterapkan secara bertahap sejak 2021, kini sudah menjadi kurikulum nasional sejak tahun 2024 atau tahun ajaran 2024/2025. Kurikulum ini menggantikan Kurikulum 2013 (K-13), dan fokusnya pada pengembangan karakter, keterampilan, dan pemikiran kritis peserta didik, serta memberikan fleksibilitas bagi guru untuk merancang pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan minat peserta didik di sekolah.

Dalam surat keputusan Kemendikbudristek pada Keputusan Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Tahun 2022 tentang capaian pembelajaran pada pendidikan anak usia dini, jenjang pendidikan dasar, dan jenjang pendidikan menengah pada kurikulum merdeka mengatakan “Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan utuh antara jiwa dan raga” dari pernyataan tersebut menjadikan pendidikan jasmani sebagai bidang kajian yang sangat luas dan menarik dengan titik berat pada peningkatan pergerakan manusia (*human movement*).

Kurikulum merdeka khususnya PJOK Sekolah Dasar dapat dilihat dari Permendikbud Nomor 12 Tahun 2024 tentang Kurikulum Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah sebagai berikut:

- 1) Alokasi waktu mata pelajaran sekolah dasar, madrasah ibtidaiyah, atau bentuk lain yang sederajat (Asumsi 1 Tahun = 36 minggu dan 1 JP = 35 menit).
- 2) Fase, kategori tahapan perkembangan belajar peserta didik yang dinamakan fase, sekolah dasar ini rincian fase sebagai berikut: Fase A untuk kelas I sampai dengan kelas II, Fase B untuk kelas III sampai dengan kelas IV, dan Fase C untuk kelas V sampai dengan kelas VI.
- 3) Tujuan, kurikulum Merdeka memiliki tujuan untuk mewujudkan pembelajaran yang bermakna dan efektif dalam meningkatkan keimanan, ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan akhlak mulia serta menumbuhkembangkan cipta, rasa, dan karsa Peserta Didik sebagai pelajar sepanjang hayat yang berkarakter Pancasila.
- 4) Prinsip, kurikulum Merdeka dirancang dengan prinsip: (1). pengembangan karakter, yaitu pengembangan kompetensi spiritual, moral, sosial, dan emosional Peserta Didik, baik dengan pengalokasian waktu khusus maupun secara terintegrasi dengan proses pembelajaran; (2). fleksibel, yaitu dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengembangan kompetensi Peserta Didik, karakteristik Satuan Pendidikan, dan konteks lingkungan sosial budaya setempat; dan (3). berfokus pada muatan esensial, yaitu berpusat pada muatan yang paling diperlukan untuk mengembangkan kompetensi dan

karakter Peserta Didik agar Pendidik memiliki waktu yang memadai untuk melakukan pembelajaran yang mendalam dan bermakna.

- 5) Karakteristik Pembelajaran, kurikulum Merdeka dirancang dengan karakteristik pembelajaran: (1). memanfaatkan penilaian atau asesmen pada awal, proses, dan akhir pembelajaran untuk memahami kebutuhan belajar dan perkembangan proses belajar yang telah ditempuh Peserta Didik; (2). menggunakan pemahaman tentang kebutuhan dan posisi Peserta Didik untuk melakukan penyesuaian pembelajaran; (3). memprioritaskan terjadinya kemajuan belajar Peserta Didik dibandingkan cakupan dan ketuntasan muatan Kurikulum yang diberikan; dan (4). mengacu pada refleksi atas kemajuan belajar Peserta Didik yang dilakukan secara kolaboratif dengan Pendidik lain.

2. Hakikat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan suatu bentuk aktivitas apapun yang setiap gerakannya menghasilkan pengeluaran energi yang dihasilkan dari otot rangka dengan tujuan yang holistik. Sejalan dengan pendapat lain, aktivitas fisik ini pada dasarnya merupakan segala aktivitas apa saja yang melibatkan penggunaan energi, dengan jumlah energi yang dikonsumsi berfungsi sebagai ukuran dari aktivitas tersebut, (Purwanto & Winarno, 2023, p. 2). Aktivitas fisik salah satu kegiatan menggerakkan anggota tubuh dengan tujuan tubuh lebih sehat dan bugar, (Handayani et al., 2020).

Aktivitas fisik jasmani yang didefinisikan menurut (WHO, 2024) merupakan aktivitas yang setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi yang mengacu pada semua gerakan termasuk selama gerakan pada waktu senggang, perpindahan dari suatu tempat ke tempat lain, atau sebagai bagian dari pekerjaan atau aktivitas rumah tangga seseorang. Lanjut menurut Piggin (2020, p. 5) “aktivitas fisik melibatkan orang-orang yang bergerak, bertindak, dan tampil dalam ruang dan konteks budaya tertentu, dan dipengaruhi oleh serangkaian minat, emosi, ide, instruksi, dan hubungan yang unik”.

Analisis menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang konsisten merupakan pilihan yang paling bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik. Oleh karena itu, penting untuk tidak hanya mendorong orang-orang agar lebih aktif secara fisik, tetapi juga mendukung mereka yang aktif agar tetap aktif, (Kolb et al., 2025, p. 6). Lanjut pernyataan dari Cai et al. (2025) mengatakan “penelitian telah menunjukkan bahwa setelah intervensi akut dari satu sesi latihan fisik (5-60 menit), subjek mengalami peningkatan tajam endorfin, aliran darah otak, dan perbaikan sementara”.

Di dalam teori endorfin, mengatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi endorfin dalam tubuh sehingga dapat menghasilkan perasaan *enjoyment* atau senang dan relaksasi, (Ramdani et al., 2024, p. 2930). Diperkuat pendapat kegiatan fisik dapat membantu mengurangi

stres, meningkatkan suasana hati, dan mengurangi risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan, (Pratama et al., 2024).

Melalui temuan penelitian yang dilakukan oleh (Chen & Wang, 2025) merangkum bahwa perlakuan terhadap aktivitas fisik dapat ditunjukkan bahwa anak-anak sekolah dasar dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi menunjukkan kesehatan mental yang lebih baik dan ditemukan dalam penelitiannya bahwa aktivitas fisik merupakan kontributor signifikan dalam memprediksi keterampilan gerak dasar pada anak-anak sekolah dasar. Selain itu, aktivitas fisik dan keterampilan gerak dasar masing-masing merupakan prediktor signifikan kesehatan mental pada anak-anak sekolah dasar.

Sesuai pendapat di atas, ditambahkan juga dengan pernyataan bahwa aktivitas fisik bukan hanya tentang bagaimana manfaat terhadap fisik semata, tetapi juga memberikan dampak positif secara mental dan sosial, (Saleh, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan hingga berat dapat memberikan manfaat yang sangat berharga untuk tubuh, namun perlu dicatat juga bahwa manfaat yang terkait dipengaruhi oleh bagaimana intervensi dilakukan dan efek intervensi sangat bervariasi tergantung pada cara atau intensitas intervensi.

Di Era saat ini yang penuh dengan tekanan dan tuntutan tinggi sehingga munculnya efek negatif seperti stress yang tinggi, kecemasan, dan bahkan gangguan mental seperti depresi, (Deliviana et al., 2020). Maka kesehatan mental dan fisik menjadi dua aspek yang tak terpisahkan dan

harus diperhatikan dengan serius. Dapat dijelaskan di dalam temuan penelitian bahwa terdapat hubungan simbiosis antara aktivitas fisik, manusia, dan ruang, (Cherrington & Black, 2020). Banyak penelitian juga telah menemukan bahwa partisipasi rutin dalam latihan fisik dapat meningkatkan kesehatan mental, seperti menurunkan kecemasan, dan tingkat depresi pada pelaku latihan, yang berdampak pada peningkatan kesehatan mental menjadi stabil.

Dalam kaitannya dengan kesehatan mental dan emosional, aktivitas fisik telah membuktikan memiliki dampak positif yang signifikan. Hal ini dibuktikan di dalam pembelajaran di sekolah, terdapat penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik ini terintegrasi dengan akademik mata pelajaran dan dapat memberikan dampak positif terhadap motivasi akademis peserta didik, (Berki & Tarjányi, 2022).

Kegiatan aktivitas fisik dapat diartikan secara menyeluruh dapat membantu mengurangi stress berkelanjutan, meningkatkan *enjoyment* atau suasana hati, dan mengurangi risiko gangguan kesehatan mental. Didukung dengan pernyataan bahwa dengan olahraga dan aktivitas fisik yang cukup, dapat menurunkan tingkat stress sehingga kondisi mental menjadi lebih stabil, (Astuti et al., 2020). Lebih lanjut, seperti halnya pernyataan dari (Pratiwi et al., 2023) kesehatan fisik yang baik juga merupakan fondasi penting bagi kesehatan mental yang stabil, dalam hal ini dapat dikatakan tubuh yang sehat dapat memberikan pikiran yang sehat juga. Maka dari itu, dapat dipikirkan dalam berbagai metode bagaimana caranya untuk dapat

mengurangi tingkat stress peserta didik yang diakibatkan terlalu lamanya duduk di kelas dan ditambah dengan penerimaan pelajaran yang cukup monoton dan sulit.

Pada pernyataan stress yang dapat memiliki efek kurang baik untuk peserta didik, seperti halnya pernyataan temuan penelitian bahwa stress memberi efek secara menyeluruh dalam diri individu baik yang saling berhubungan dengan fisik, psikologis, intelektual, sosial maupun spiritual (Andriyani, 2019). Dengan demikian juga diharapkan bagaimana caranya aktivitas fisik ini dapat membantu peserta didik merasa *enjoy* menghadapi mata pelajaran selanjutnya dan terhindar dari kebiasaan perilaku *sedentary*. Kebiasaan perilaku *sedentary* dapat dijelaskan dari beberapa contoh perilaku *sedentary* misalnya kegiatan yang dilakukan secara lama dan terus menerus meliputi menonton televisi, bermain game video, menggunakan komputer, duduk di sekolah atau tempat kerja, dan duduk saat bepergian, (Park et al., 2020).

Dapat dijabarkan secara teori perilaku *sedentary* ini merupakan perilaku yang sangat umum dilakukan di kehidupan sehari-hari namun dilakukan secara pasif dan terus menerus, sebagai contoh duduk terlalu lama, menonton televisi dan mengemudi, (Huang et al., 2020). Lebih lanjut *sedentary behavior* secara data memiliki tantangan permasalahan yang serius, karena pada dasarnya menurut Park dkk. (2020, p. 266) sekitar 31% dari populasi global berusia ≥ 15 tahun tidak melakukan aktivitas fisik yang memadai, dan diketahui berkontribusi terhadap kematian sekitar 3,2 juta

orang setiap tahun. Hal ini cukup mengkhawatirkan jika terus menerus dialami peserta didik yang akan menimbulkan permasalahan tambahan jika dikaitkan dengan proses pembelajaran di sekolah.

Didukung masalah perilaku *sedentary* dikalangan lingkup pendidikan cukup mengkhawatirkan karena jumlah yang terus meningkat di seluruh dunia, (Peiris et al., 2024). Ironisnya ditambah kenyataan keseharian bahwa perilaku kebiasaan *sedentary* dijadikan tren masa kini yang terus mengalami peningkatan dikalangan anak muda sekarang dengan istilah kaum “rebahan” atau “mager” (males gerak) pada dasarnya jika dilihat dari temuan penelitian terdapat dasar pengaruh yang signifikan efek negatif dari perilaku *sedentary* dengan masalah kesehatan mental (Syafa & Misrah, 2024, p. 174).

Dengan demikian perlunya promosi aktivitas fisik secara mendalam dengan intervensi dari lingkup yang terkecil supaya permasalahan yang ada tidak menjadi permasalahan yang meluas, seperti halnya pendapat yang mengatakan dari perspektif biopsikososial, pentingnya untuk meningkatkan kesejahteraan dan mempromosikan aktivitas fisik sebagai salah satu aspek partisipasi dalam berbagai ranah kehidupan (misalnya: keluarga, pekerjaan, dan waktu luang termasuk pengaturan latihan dan olahraga), (Matting dkk., 2025)

Dengan adanya permasalahan tersebut sekolah juga dapat dijadikan intervensi sebagai sarana dalam mengurangi efek kerugian negatif pada kebiasaan perilaku *sedentary* ini, sesuai dengan pendapat Sales et al. (2023,

p. 5) “Kebijakan untuk perubahan di sekolah harus diadopsi dan dilaksanakan. Misalnya, peningkatan berbagai kegiatan di dalam jam sekolah serta peningkatan waktu untuk istirahat aktivitas fisik atau *physical activity break* dan perubahan struktural di fasilitas sekolah”. Dengan demikian, hal ini yang menyebabkan perlunya perhatian khusus, karena kebiasaan perilaku *sedentary* memiliki dampak buruk terhadap manusia secara luas seperti: penyakit kardiovaskular, risiko kanker, dan risiko gangguan metabolik seperti: diabetes melitus, hipertensi, dan dislipidemia; gangguan muskuloskeletal seperti artralgia dan osteoporosis; depresi; dan, gangguan kognitif.

Dapat dikatakan, untuk mengurangi perilaku *sedentary* dan meningkatkan aktivitas fisik sama-sama penting untuk meningkatkan kesehatan manusia, (Park et al., 2020). Hal ini ditambah dan didukung juga dalam penelitian yang mengatakan bahwa di Brasil terdapat beberapa penelitian telah menganalisis pola aktivitas fisik dan sedentary behavior pada anak-anak berusia 7 hingga 12 tahun merupakan periode yang menguntungkan untuk menerapkan intervensi yang lebih efektif untuk mendorong adopsi perilaku sehat, (Dias et al., 2025).

Aktivitas fisik yang dimaksudkan dalam penelitian ini merupakan aktivitas fisik ringan yakni peregangan atau *stretching* dan juga bisa disebut kegiatan yang mengandung aktivitas fisik jasmani dilakukan di dalam kelas pada pergantian jam pembelajaran berlangsung atau di sela sela pergantian jam pembelajaran disekolah. Menurut teori, *stretching* berguna untuk

melancarkan peredaran darah, membantu meredakan ketegangan saraf dan menghindari kekakuan otot sehingga peregangan yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi tingkat kelelahan, meningkatkan daya tahan serta kekuatan otot tubuh, (Dewi et al., 2025:2). Dilanjut terdapat temuan penelitian, *stretching* diantara waktu bekerja merupakan pembiasaan aktivitas fisik yang memiliki manfaat melancarkan sirkulasi darah sehingga membantu merelaksaksi ketegangan syaraf dan melatih otot agar lebih kuat sehingga tidak mudah lelah saat bekerja, (Priyoto & Wahyuning, 2019).

Terdapat juga penelitian lain dari Putri & Prajayanti (2022) yang mengatakan atas temuannya bahwa *stretching exercise* memiliki pengaruh positif terhadap konsentrasi belajar peserta didik. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Salsabila & Amelia (2020) menunjukan bahwa terdapat pengaruh positif *stretching exercsie* terhadap kebosanan dan kelelahan belajar pada peserta didik, sehingga dapat dikatakan dalam pernyataan tersebut kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik bisa mengurangi rasa kebosanan hingga kelelahan belajar di kelas dengan tujuan agar peserta didik siap menerima mata pelajaran dengan *enjoy* agar tetap rileks dan konsentrasi penuh terhadap pembelajaran. Dengan demikian, teori ini mendukung dengan penelitian ini sebagai konsep aktivitas fisik jasmani memiliki kelebihan tidak hanya di lapangan melainkan juga dapat digunakan sebagai aktivitas positif di dalam kelas untuk mengatasi permasalahan yang ada.

3. Hakikat *Physical Activity Break*

Physical Activity Break atau yang dapat diartikan istirahat aktivitas fisik menurut teori merupakan kegiatan yang dilakukan dengan berbagai bentuk aktivitas fisik ringan secara singkat yang dapat dilakukan pada pergantian jam pembelajaran, dalam konteks jeda pembelajaran di kelas berbagai gerakan aktivitas fisik ringan dan manfaatnya akan diperoleh oleh pelaku kegiatan intervensi ini. *Physical activity break* dikatakan memiliki efek positif yang manfaatnya oleh peserta didik berupa rasa kegembiraan, *enjoy*, hingga mengatasi kebosanan dan kelelahan belajar. Menurut pendapat ahli dalam temuan penelitiannya mengatakan *physical activity break* merupakan aktivitas fisik yang ditetapkan kurang lebih 10 menit dilakukan secara terstruktur yang dimasukkan ke dalam jeda proses pembelajaran di kelas, (Carlson et al., 2015).

Program *physical activity break* mendapatkan pengakuan sebagai intervensi aktivitas fisik berbasis kelas yang praktis, murah, dan efektif dalam mengurangi kebiasaan perilaku *sedentary*, (Watson et al., 2017). Selain itu, istirahat aktivitas fisik dapat dikatakan pembelajaran aktif yang dilakukan secara fisik dapat dirancang dari *moderate-to vigorous physical activity* (MVPA) yang diintegrasikan ke dalam pembelajaran di kelas dan terdapat pengaruh positif intervensi yang dilakukan 5 menit dengan peningkatan aktivitas harian dan perilaku kelas peserta didik (Masini et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dalam temuan penelitian oleh (Zerf et al., 2021) mengatakan dengan peningkatan hasil post test rutinitas *physical activity break* aktif disarankan agar sistem akademik merekomendasikan penggunaan program ini di sekolah. Ditemukan juga dalam temuan penelitian yang dilakukan oleh (Yudanto et al., 2024) bahwa program *physical activity break* berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran fisik, seperti: kelincahan, kecepatan, daya lengan, dan daya tungkai. Selain itu juga dapat ditunjukkan terdapat perbedaan peningkatan kecepatan, kelincahan, daya lengan, dan daya tungkai siswa yang diberikan intervensi istirahat aktivitas fisik dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tidak hanya itu, terdapat berbagai temuan penelitian yang mengatakan program *physical activity break* berbasis kelas yang dipimpin oleh guru berhasil meningkatkan tingkat aktivitas fisik peserta didik dan menunjukkan langkah positif dalam meningkatkan tingkat aktivitas fisik secara keseluruhan dan berkontribusi dengan tujuan MVPA harian (Drummy et al., 2016). Didukung dari penelitian lain bahwa *physical activity break* dapat membentuk perilaku dan kesehatan yang baik, termasuk kesehatan emosional dan fisik serta meningkatkan prestasi matematika dan membaca dikalangan peserta didik, sehingga disimpulkan dapat juga mengatasi perilaku *sedentary* dan meningkatkan prestasi akademik (Peiris et al., 2024).

Physical activity break ini sebenarnya dapat diartikan sama halnya dengan teori pada penelitian pemberian intervensi peregangan atau

stretching exercise di tempat kerja dan sekolah, dikatakan dalam penelitian aktivitas fisik yang dilakukan diantara waktu bekerja merupakan pembiasaan aktivitas fisik di tempat kerja yang memiliki manfaat untuk melancarkan sirkulasi darah dan membantu menurunkan ketegangan syaraf hingga melatih otot agar lebih kuat sehingga tidak mudah kelelahan saat bekerja, (Priyoto & Wahyuning, 2019, p. 55).

Lebih lanjut terdapat temuan penelitian yang mengatakan terdapat pengaruh positif dari pemberian intervensi peregangan atau *stretching exercise* dapat mengurangi kebosanan dan kelelahan belajar di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng, (Salsabila & Amelia, 2020). Ditambah dengan penelitian lain yang mengatakan program peregangan atau *stretching exercise* yang dilakukan 5 menit setelah setiap seseorang bekerja 2 jam terbukti efektif menurunkan keluhan gangguan otot/Musculoskeletal Disorders (MSDs), (Ismayenti & Wardani, 2022, p. 99). Serta juga terdapat penelitian yang dilakukan oleh Putri & Prajayanti (2022) mengatakan bahwa *stretching exercise* memiliki pengaruh positif terhadap konsentrasi belajar peserta didik.

Dikatakan dalam literatur di atas dapat dikatakan bahwa *physical activity break* memiliki manfaat yang positif untuk peserta didik, dikatakan juga bahwa program ini dapat membantu peserta didik mengurangi kebosanan hingga kelelahan belajar dan meningkatkan motivasi peserta didik di kelas sehingga dapat membantu peserta didik merasa *enjoy* dan siap menerima mata pelajaran selanjutnya serta dapat meningkatkan aktivitas

harian dan menghindari efek negatif pada kebiasaan perilaku *sedentary* akibat terlalu lamanya duduk dalam satu posisi di kelas ditambah dengan kurangnya aktivitas harian dikehidupan sehari-hari.

Dengan adanya efek positif dari program intervensi tersebut, guru seharusnya memiliki kapasitas untuk mengembangkan *physical activity break* sesuai dengan kebutuhan atau juga dapat mengadopsi contoh yang sudah ada di penelitian lainnya. Seperti halnya contoh penelitian istirahat aktivitas fisik yang dirancang ke dalam program yang bernama *Inclassroom Physical Activity Breaks (IcPAB)* yang intervensi penerapan dilakukan tiga kali sehari dan setidaknya selama 5 menit setiap sesi perlakuan, (Peiris et al., 2024, p. 5). Dapat dikatakan juga intervensi istirahat aktivitas fisik (sekitar lima menit) yang dirancang juga ada yang sudah tersedia secara lengkap seperti musik, tarian, dan gerakan bebas pada web situs *GoNoodle* dengan diikuti oleh lima tarikan nafas untuk membantu peserta didik *enjoy* dan fokus kembali, (Campbell & Lassiter, 2020).

Kebosanan dan kelelahan belajar akan cenderung fokus pada ancaman dan akan membatasi daya kognitif peserta didik yang diperlukan untuk kegiatan pembelajaran di sekolah. Kebosanan disini ditemukan akan erat kaitannya dengan motivasi, sehingga materi atau tugas yang tidak bernilai (positif maupun negatif) mungkin akan dialami sebagai sesuatu yang lebih monoton dan membosankan oleh peserta didik dengan kontrol yang lebih tinggi karena kurangnya tantangan, (Putwain et al., 2018).

Secara khusus terdapat emosi yang berperan penting dalam proses belajar di dalam kelas salah satunya yaitu emosi positif *enjoyment*, sehingga ketika peserta didik merasakan *enjoyment* peserta didik akan memiliki minat akan pelajaran tertentu saja, (Vrismaya & Primana, 2021). Disimpulkan disini melalui pernyataan penelitian lain bahwa *enjoyment* dapat dikategorikan sebagai emosi positif dari aktivitas emosi sedangkan kebosanan adalah emosi negatif yang digolongkan sebagai aktivitas emosi, (Putwain et al., 2018).

Dengan demikian, dapat diartikan kebosanan disini akan erat kaitanya dan sangat berlawanan dengan yang namanya *enjoyment*. Sedangkan di lingkungan sekolah kebosanan akan erat kaitannya dengan kelelahan belajar karena pada aktivitas dan mental yang dilibatkan proses pembelajaran juga dapat menimbulkan kebosanan dan kelelahan belajar, (Hastuti & Kurnia, 2017, p. 116). Jika dikaitkan di dalam pembelajaran, dapat disimpulkan *enjoyment* akan berpengaruh positif terhadap hasil dan proses pembelajaran di kelas, namun sebaliknya jika di dalam proses pembelajaran di kelas peserta didik mengalami kebosanan atau kejenuhan akan mengakibatkan kurangnya motivasi, konsentrasi dan kelelahan belajar.

Dapat dibuktikan melalui temuan penelitian, kelelahan dan kejenuhan belajar bisa menyebabkan peserta didik mengalami penurunan konsentrasi belajar dan pemahaman materi yang akan mempengaruhi prestasi belajar, (Sativa & Purwanto, 2022). Diperkuat penelitian lain yang mengatakan dua aspek tersebut dapat disebabkan oleh waktu yang

digunakan dalam proses pembelajaran terlalu lama sehingga peserta didik juga akan mengarah pada kebiasaan perilaku kurang gerak (perilaku *sedentary*) selain itu juga disebabkan oleh metode pembelajaran yang bersifat monoton, (Pulsford et al., 2015).

Enjoyment disini dapat diartikan sebagai suatu perasaan kenyamanan dan suasana hati yang positif dalam melakukan berbagai aktivitas, suasana hati ini menggambarkan kegembiraan dan perasaan senang dinilai secara positif. Ketertarikan akan mata pelajaran yang disukai dan memiliki keyakinan bahwa dapat mengerjakan tugasnya serta dapat memiliki pikiran bermanfaat bagi dirinya, hal inilah yang dapat menimbulkan perasaan positif *enjoyment*, (Putwain et al., 2018).

Untuk mencapai perasaan nyaman tersebut, peneliti akan melakukan cara dalam pengembangan aktivitas fisik berupa aktivitas berbagai bentuk gerakan *physical activity break* yang diharapkan akan menimbulkan rasa *enjoy* untuk menghadapi mata pelajaran selanjutnya, melalui kegiatan intervensi *physical activity break* juga diharapkan dapat mencegah dan terhindar dari kebiasaan perilaku *sedentary* dikarenakan terlalu lamanya duduk dalam satu posisi di kelas dan juga menimbulkan rasa kebosanan hingga kelelahan belajar.

Dengan banyaknya manfaat positif yang dimiliki program *physical activity break* dan sudah adanya ketersediaan rancangan atau keleluasaan melakukan pengembangan sudah semestinya guru dapat mencanangkan ini sebagai intervensi yang positif. Namun, kenyataan di lapangan terutama di

Indonesia masih banyak yang belum menerapkan kegiatan *physical activity break*. Sesuai dari pernyataan penelitian fakta di lapangan pada lingkup pendidikan sangat jarang sekali ditemukan adanya kebiasaan untuk melakukan aktivitas fisik peregangan, kegiatan yang bersifat fisik terkadang hanya dilakukan seminggu sekali yaitu pada jumat pagi, (Priyoto & Wahyuning, 2019, p. 54).

Pada dasarnya juga sudah ditemukan penelitian yang dilakukan disebagian sekolah dasar kota kecil di luar negeri dan programnya telah disetujui oleh perguruan tinggi menyampaikan bahwa 100% peserta guru yang dalam hal ini dijadikan responden dalam penelitian memberikan kesepakatan dari nilai positif *physical activity break* dan setuju menggabungkan kegiatan *physical activity break* ke dalam kelas dengan mata pelajaran lainnya, (Campbell & Lassiter, 2020).

Dalam hal ini dapat menambah keyakinan dari nilai positif intervensi *physical activity break* dan juga dapat dikatakan bisa menjawab permasalahan di lapangan, dikarenakan penerapan sistem pendidikan di Indonesia menggunakan program *full day scholl* yang dimana program ini sering kali memunculkan rasa kejenuhan dan kebosanan pada setiap peserta didik akibat terlalu lamanya duduk dalam satu posisi ditambah juga sistem pembelajaran dengan pola *full day school* ini akan selalu membutuhkan berbagai kesiapan yang matang baik dari segi fisik, psikologis, maupun intelektual yang stabil, (Setyawan et al., 2021). Karena dengan tekanan dan tuntutan yang tinggi efek negatif akan mudah muncul contohnya: stress

yang tinggi, kecemasan, dan bahkan gangguan mental seperti depresi, (Deliviana et al., 2020).

Disimpulkan disini, kesehatan mental dan fisik menjadi dua aspek yang tak terpisahkan dan harus diperhatikan dengan serius. Diperkuat penelitian yang mengatakan dua aspek kebosanan dan kelelahan belajar dapat disebabkan oleh waktu yang digunakan dalam proses pembelajaran terlalu lama sehingga peserta didik dapat mengarah pada kebiasaan perilaku kurang gerak (perilaku *sedentary*) dan dari metode pembelajaran yang bersifat monoton, (Pulsford et al., 2015).

Dengan adanya permasalahan tersebut, maka dari itu peneliti mengharapkan bentuk-bentuk aktivitas fisik yang dirangkum ke dalam program pengembangan aktivitas bentuk-bentuk gerakan *physical activity break* dapat mengurangi rasa kejenuhan dan kelelahan belajar peserta didik untuk membantu peserta didik merasa *enjoy* menghadapi mata pelajaran selanjutnya dan terhindar dari kebiasaan perilaku *sedentary* dengan cara mempersiapkan kesiapan peserta didik dari segi fisik, psikologis, dan intelektual yang stabil sesuai dengan berbagai pendapat di atas untuk menunjang kegiatan pembelajaran di sekolah.

Dengan demikian, disini sekolah dapat dijadikan intervensi dalam mengurangi efek kebosanan, kelelahan belajar hingga kerugian negatif pada kebiasaan perilaku *sedentary*, sesuai dengan pendapat Sales et al. (2023, p. 5) “kebijakan untuk perubahan di sekolah harus diadopsi dan dilaksanakan, misalnya peningkatan berbagai kegiatan di dalam jam sekolah dan

peningkatan waktu untuk *physical activity break* atau istirahat aktivitas fisik dalam mengatai permasalahan yang ada, serta perubahan struktural fasilitas sekolah”.

Didukung juga dengan pernyataan penelitian (Salway et al., 2025) yang mengatakan bahwa meningkatkan aktivitas fisik anak-anak penting untuk kesejahteraan mental dan kesehatan fisik mereka. Sekolah merupakan tempat yang cocok dan ideal untuk mempromosikan serta menyediakan kesempatan untuk aktivitas fisik jasmani melalui intervensi berbasis sekolah terhadap aktivitas fisik.

Hal di atas juga didasarkan pada kenyataan di lapangan ditemukan belum ada pengembangan berupa berbagai bentuk gerakan istirahat aktivitas fisik ini di kelas, sesuai pernyataan mengatakan fakta di lapangan dalam lingkup pendidikan sangat jarang sekali ditemukan adanya kebiasaan untuk melakukan aktivitas fisik peregangan, kegiatan yang bersifat fisik terkadang hanya dilakukan seminggu sekali pada jumat pagi, (Priyoto & Wahyuning, 2019, p. 54).

Maka dari itu, peneliti melihat dari kajian studi literatur mengenai *physical activity break* memiliki efek positif di sekolah dalam menjawab permasalahan-permasalahan yang ada di sekolah terutama di kelas. Dalam hal ini peneliti mengharapkan pengembangan aktivitas *physical activity break* yang dilakukan pada pembelajaran dapat menjadi kegiatan alternatif dalam membantu peserta didik merasa *enjoy* dan *rileks* untuk siap

menghadapi mata pelajaran selanjutnya, dilain sisi juga menjawab supaya peserta didik diharapkan terhindar dari kebiasaan perilaku *sedertary*.

Kelebihan intervensi *physical activity break* dapat dilihat dari manfaat yang didapatkan oleh peserta, seperti halnya kegiatan mudah dilakukan di dalam kelas, waktu yang fleksibel sehingga tidak mengganggu mata pelajaran lainnya, praktis, murah, efektif dan dapat menimbulkan efek positif rasa gembira, menyenangkan, dan menumbuhkan konsentrasi, hasil ini disampaikan oleh (Masini et al., 2019) bahwa kapasitas aktivitas fisik untuk memberi energi pada anak-anak yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi selama rutinitas akademik di kelas.

Adapun pendapat juga disampaikan oleh (Schmidt et al., 2016, p.11) mengatakan bahwa kegiatan pembelajaran akademik yang disertai dengan aktivitas fisik di kelas dianggap lebih menyenangkan oleh anak-anak sekolah dasar dibandingkan pelajaran akademik tradisional. Sejalan dengan pendapat (Ryde et al., 2020) manfaat yang umum dalam kegiatan aktivitas fisik dijeda aktivitas keseharian meliputi peningkatan produktivitas dan kesehatan mental, pengurangan stres dengan waktu yang fleksibel.

Banyak manfaat yang efek positif dari aktivitas ini namun juga kekurangan pada pelaksanaan *physical activity break* pada waktu yang digunakan jika dilakukan terlalu lama di dalam kelas justru akan mengganggu dan mengurangi jam mata pelajaran lainnya, hal ini didukung dengan pendapat oleh (Szabo-Reed, A., M., et al., 2020) tinjauan intervensi aktivitas fisik dijeda pembelajaran akan dirancang untuk diberikan di ruang

kelas tanpa mengubah konfigurasi ruang kelas namun guru akan diinstruksikan untuk mengambil jam pembelajaran 2-5 menit saja atau sesuai dengan kebutuhan spesifik mereka. Dalam hal pelaksanaan intervensi dilakukan dengan melibatkan seorang guru menjadi orang terpimpin dalam memberikan intervensi aktivitas fisik di setiap jeda pergantian jam pembelajaran atau dengan bantuan bentuk aktivitas yang sudah dikembangkan.

Gambar 1. Aktivitas Terpimpin Guru Gerakan *Physical Activity Break*



(Dokumen Pribadi)

4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Karakteristik peserta didik sekolah dasar memiliki perbedaan yang dapat dilihat dari perkembangan maupun pertumbuhannya, hal ini dapat dikatakan perlunya perhatian yang spesifik dan serius dalam melakukan analisis kebutuhan untuk melakukan berbagai intervensi kegiatan maupun yang berkaitan dengan proses pembelajaran. Jika di rata-rata peserta didik Sekolah Dasar memiliki rentang usia 7-11 tahun. Usia ini masuk ke dalam kategori usia masa kanak-kanak dan permulaan remaja, sesuai dengan klasifikasi kelompok umur manusia dalam penelitian ini dibagi menjadi empat kelompok yaitu (5 - 11 tahun) kanak-kanak, (12-25 tahun) remaja, (26-45 tahun) dewasa, dan (46-65 tahun) lansia, (Al Amin & Juniati, 2017).

Batasan usia remaja sendiri terdiri dari tiga fase: remaja awal usia 11-14 tahun, remaja menengah usia 15-17 tahun dan remaja akhir usia 18-20 tahun, (Diorarta & Mustikasari, 2020). Jadi disini dikatakan untuk peserta didik sekolah dasar rata-rata usia 7-13 tahun tergolong kelompok usia masa kanak-kanak menuju masa remaja awal.

Lebih lanjut menurut Erikson dalam (Diorarta & Mustikasari, 2020) bahwa kemampuan memotivasi sikap dan perbuatan dapat membantu perkembangan menjadi positif. Dari pendapat tersebut sehingga sesuatu dampak kematangan seseorang menjadi baik juga perlunya motivasi eksternal untuk membantu perkembangan peserta didik masa kanak-kanak.

Jika dilihat dari teori dapat dikatakan pada masa remaja awal (12-15 Tahun) mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif, (Nurhidayati et al., 2021, p. 81). Sehingga hal ini sebagai dasar dalam menjadi seorang pendidik harus menyadari dan memahami perubahan yang terjadi pada peserta didik, terutama selama masa kanak kanak pertengahan (7-11 Tahun) akan menuju yang namanya masa remaja awal supaya dapat memahami semua tindakan yang disajikan oleh peserta didik dan membantu perkembangan dan pertumbuhan serta juga ke dalam proses pembelajaran.

Usia 7-11 Tahun dapat dikatakan merupakan masa pertengahan (*middle childhood*), permulaan dari masa pertengahan ditandai dengan masuknya anak ke kelas satu sekolah dasar bagi sebagian besar anak,

sehingga akan mempengaruhi perubahan pola hidupnya (Thahir, 2022, p. 140).

a. Tahap Perkembangan Fisik

Sesuai teori pertumbuhan fisik periode masa pertengahan ini meliputi pertumbuhan yang lambat dan konsisten. Masa ini adalah suatu periode tenang akan dialami sebelum pertumbuhan yang cepat menjelang masa remaja pada usia remaja yang biasa dikenal dengan *growth spurt* (Thahir, 2022). Sehingga hal ini juga menjadikan dasar untuk mempersiapkan kebutuhan kanak-kanak pertengahan sebelum akan memasuki pertumbuhan fisik jasmani yang cepat.

b. Tahap Keterampilan Motorik

Perkembangan motorik usia ini dimulai dengan kematangan gerak tubuh dan berfokus pada gerakan otot, sangat terkait dengan perkembangan kognitif anak-anak. Dan juga anak-anak mulai membentuk operasi mental dengan aturan yang sudah mereka miliki (Amelia, 2022).

Selama masa pertengahan dan akhir anak-anak, perkembangan motorik anak menjadi lebih halus dan terkoordinasi dari pada masa awal anak-anak. Pada usia (10-12 tahun), anak-anak mulai memperlihatkan keterampilan manipulatif yang seperti dilakukan orang-orang dewasa, seperti: memperlihatkan gerakan-gerakan yang kompleks, rumit, dan cepat yang diperlukan untuk menghasilkan karya kerajinan yang bermutu bagus atau memainkan lagu sulit dengan instrumen musik.

Rincian tahapan perkembangan motorik pada anak-anak masa pertengahan adalah sebagai berikut:

- 1) Pada usia 7 tahun, perilaku yang dipilih anak dapat melakukan, contohnya: anak dapat melakukan keseimbangan satu kaki, berjalan di atas balok keseimbangan sekitar 2 inci, melompat dengan akurat ke dalam lingkaran kecil, melakukan dengan latihan jumping-jack.
- 2) Pada usia 8 tahun, perilaku yang dipilih anak dapat melakukan seperti: melakukan kekuatan genggam 12 pon, permainan yang diikuti oleh dua jenis kelamin, melakukan lompat ritmis berseling dalam pola 2-2, 2-3, atau 3-3.
- 3) Pada usia 9 tahun, anak laki-laki dapat berlari sejauh 16 kaki perdetik.
- 4) Usia 10 tahun, anak dapat menilai dan menangkap lemparan bola kecil yang dilemparkan dari jauh dan anak perempuan dapat berlari sejauh 17 kaki perdetik.
- 5) Pada usia 11 tahun, anak-anak dapat berdiri setelah melompat 5 kaki dilakukan oleh anak laki-laki dan juga dilakukan oleh anak perempuan dengan lompatan yang lebih pendek 6 inci (Thahir, 2022).

c. Tahap Perkembangan Kognitif

1) Teori Jean Piaget

Masa kanak-kanak pertengahan menurut teori perkembangan kognitif Jean Piaget merupakan masa pemikiran

operasional konkret terdiri dari tindakan-tindakan mental yang memungkinkan anak melakukan secara mental mengenai apa yang telah dilakukan sebelumnya secara fisik. Operasi-operasi konkret juga merupakan tindakan-tindakan mental yang bertentangan.

Pada tahap ini, anak sudah cukup matang untuk menggunakan pemikiran logikanya atau operasi, tetapi hanya untuk objek fisik saja. Namun, tanpa objek fisik di hadapan mereka, anak-anak pada tahap operasional kongkrit masih mengalami kesulitan besar dalam menyelesaikan tugas-tugas logika (Thahir, 2022). Pada tahap perkembangan operasional ini, anak-anak mulai mengenal dan mudah mengingat hanya beberapa objek, contohnya: tempat bermain dan mainan, dan pada tahap ini sifat egoisnya mulai berkurang sehingga dapat dikatakan bahwa anak sudah mulai cukup matang (Rawi et al., 2023).

Dapat ditarik kesimpulan pada tahap perkembangan kognitif menurut teori piaget usia masa kanak-kanak pertengahan (7-12 tahun) dapat dikatakan anak sudah cukup matang pada tahap ini untuk berfikir positif, contohnya dalam menggunakan pemikiran logika atau operasi, tetapi hanya untuk objek fisik saja. Serta juga di dalam tahap ini, anak justru telah hilang kecenderungan terhadap *animism* dan *artificialisme* dalam artinya fokusnya berkurang dan kemampuan konservasinya meningkat. Namun, anak-anak yang berada pada tahap operasional kongkrit masih mengalami kesulitan

besar dalam menyelesaikan tugas logika tanpa objek fisik di hadapan mereka.

d. Tahap Perkembangan Psikososial

Psikososial akan berkaitan dengan hubungan terhadap nilai psikologis pada aspek-aspek internal seperti : emosi, perasaan, dan kesehatan mental dan juga hubungan terhadap nilai sosial pada aspek-aspek eksternal meliputi : interaksi dengan orang lain, norma sosial, budaya, dan hubungan sosial. Pada tahap ini anak-anak sudah sangat mengerti ketidakadilan dan seringkali mempunyai solusi-solusi yang menarik terhadap berbagai masalah, penjelasan secara rinci mengenai perkembangan psikososial dalam emosional, sebagai berikut:

- 1) Pada usia 7-8 tahun, anak-anak dapat menyadari bahwa mereka memiliki dua perasaan yang sejenis terhadap target yang berbeda, akan tetapi tidak dapat menerima untuk memiliki dua perasaan yang berlawanan itu.
- 2) Usia 8-10 tahun, usia ini dapat mengintegrasikan rangkaian emosi positif dan negatif. Anak-anak dapat memahami ketika memiliki dua perasaan yang saling bertolak belakang dalam satu waktu, tetapi hanya jika kepada target yang berbeda, dan
- 3) Usia 11 tahun, anak-anak dapat mendeskripsikan perasaan yang saling bertentangan terhadap target yang sama (Thahir, 2022).

Maka dari itu kegiatan proses pembelajaran juga harus dapat memperhatikan dan mempertimbangkan masalah pada peserta didik. Maka

dari itu, perlunya pengembangan proses pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan dan mempertimbangkan karakteristik peserta didik yang ada. Salah satu inovasi pembelajaran yang dapat dilakukan adalah menerapkan dan mengembangkan model-model di dalam proses pembelajaran, (Ni'mah et al., 2023, p. 87). Model pembelajaran yang dilakukan dapat dikembangkan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Dikarenakan, model dapat diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan (Hodidjah, 2020, p. 94).

Dalam pengembangan model terdapat beberapa model yang sering digunakan dalam penelitian pengembangan (*Research and Development*). Adapun model yang sering digunakan dalam penelitian sebagai berikut: (1) model pengembangan dick dan carey, (2) model pengembangan perangkat KEMP, (3) model pengembangan instructional (MPI), (4) model pengembangan ADDIE, (5) model pengembangan IDI, (6) model pengembangan ASSURE, (7) model pengembangan 4D, (8) model pengembangan Borg dan Gall, dan (9) model pengembangan Sugiyono, (Sukirno & Pratama, 2019).

Landasan teori utama yang menjadi dasar dalam mengembangkan produk penelitian ini menggunakan teori *the diffusion of innovations* (DOI), menyatakan bahwa suatu inovasi akan diadopsi dalam pola yang dapat diintervensikan oleh beberapa individu terlebih dahulu dengan menggunakan sub kajian teoritis mengenai kebermaknaan dan

kebermanfaatan efek positif *Physical Activity Break* atau *Stretching Exercise* terhadap peserta didik dilingkup pendidikan.

Dengan demikian proses pengembangan produk aktivitas bentuk-bentuk gerakan *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran sekolah dasar akan selalu memperhatikan landasan teori yang digunakan dan aspek-aspek kajian teori yang mendukung. Serta dapat mempertimbangkan karakteristik peserta didik yang ada, sehingga pengembangan produk akan sesuai dengan kebutuhan keadaan dilapangan.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian dari Dewi Kiani Cakrawati (2022) dengan judul “Model Aktivitas Jasmani Tematik Integratif Berbasis Permainan Untuk Mengembangkan Kecerdasan Interpersonal dan Keterampilan Gerak Manipulatif Bagi Siswa TK”. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk model aktivitas jasmani tematik integratif berbasis permainan untuk mengembangkan kecerdasan interpersonal dan keterampilan gerak manipulatif bagi siswa TK serta mengetahui kelayakkan dan keefektifan model aktivitas jasmani tematik integratif berbasis permainan. Hasil penelitian ini berupa berbagai model aktivitas jasmani tematik integratif berbasis permainan yang layak dan efektif dalam bentuk buku panduan untuk mengembangkan kecerdasan interpersonal dan keterampilan gerak manipulatif bagi siswa TK. Relevansi dengan penelitian ini terletak pada

pengembangan yang menghasilkan sebuah aktivitas pada pembelajaran namun hanya saja terdapat *novelty* yang sedikit berbeda dengan penelitian ini.

2. Penelitian oleh Rezha Arzhan Hidayat (2024) dengan judul “Pengembangan Model Latihan *Wheel Chair Movement* Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan, dan Koordinasi Mata Tangan Atlet Bulu Tangkis Kursi Roda”. Penelitian bertujuan untuk mengembangkan desain, mengkaji kelayakan, dan mengkaji efektivitas model latihan *wheel chair movement* untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi mata tangan atlet bulu tangkis kursi roda. Pengembangan dengan menggunakan model pengembangan *ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation)* menghasilkan 6 bentuk model latihan *wheel chair movement* untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi mata tangan atlet bulu tangkis kursi roda yang layak dan efektif. Relevansi dengan penelitian ini ada pada model pengembangan yang dipilih, akan tetapi konteks pengembangan model saja yang memiliki suatu perbedaan jika penelitian yang akan dilakukan untuk menghasilkan model aktivitas pada pergantian jam pembelajaran sedangkan untuk penelitian ini menghasilkan model latihan.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Jorinda Salsabila dan Vivi Leona Amelia (2020) dengan judul “Pengaruh *Stretching Exercise* Terhadap Kebosanan Dan Kelelahan Belajar Pada Siswa Di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng”. Penelitian ini bertujuan atas dasar peneliti tertarik untuk

meneliti tentang pengaruh *stretching exercise* terhadap kebosanan dan kelelahan belajar pada siswa. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *non equivalent with control group design*. Pendekatan penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng untuk kelompok intervensi dan di SMP Muhammadiyah Sumbang untuk kelompok kontrol pada bulan Januari-Februari 2020. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Alat pengumpulan data pada penelitian ini berupa lembar kuesioner. Berdasarkan penelitian intervensi *stretching exercise* atau peregangan yang dilakukan kurang lebih 5 menit pada saat jam pembelajaran berpengaruh terhadap kebosanan dan kelelahan belajar pada siswa di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng dengan nilai *p-value* sebesar 0,0001 (< 0.05). Kesamaan terdapat pada mengkaji kajian teori aktivitas fisik jasmani pada saat jam pembelajaran, namun perbedaan hanya terletak pada jenis penelitian yang dilakukan.

4. Penelitian Ismail Gani, dkk (2023) yang berjudul “Tingkat *enjoyment* peserta didik sekolah dasar terhadap *physical activity break* dalam pembelajaran”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *enjoyment* peserta didik sekolah dasar kelas bawah terhadap implementasi *physical activity break* dalam proses pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini diambil sebanyak 64 peserta didik kelas bawah SD Masjid Syuhada Yogyakarta. Instrument yang

digunakan berupa kuisioner dengan butir pernyataan sejumlah 12, telah dikonsultasikan kepada ahli dan teruji teruji valid dan reliabel. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik deskriptif dengan bantuan software SPSS. Berdasarkan penelitian selama 4 minggu tingkat efek *physical activity break* terhadap *enjoyment* peserta didik Sekolah Dasar dalam pembelajaran skornya sangat tinggi berdasarkan hasil analisis kuantitatif. Relevansi dengan penelitian ini pada kajian teoritis yang digunakan dan fokus permasalahan yang ada akan tetapi juga memiliki perbedaan jenis penelitian, untuk penelitian yang akan dilakukan ingin mengembangkan dan menghasilkan model *physical activity break* sedangkan penelitian ini melakukan eksperimen terhadap model yang sudah tersedia untuk mengetahui implementasi *physical activity break* dalam proses pembelajaran.

5. Penelitian yang dilakukan Amanda L. Campbell dan Jill W. Lassiter (2020) dengan judul “Teacher perceptions of facilitators and barriers to implementing classroom physical activity breaks”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi guru dan hambatan dalam melakukan penerapan program *physical activity break* di kelas. Peserta menggunakan beberapa guru dari sebuah sekolah dasar di daerah. Pengumpulan data dengan menggunakan wawancara semi terstruktur dalam pengaturan kelompok fokus adalah dilakukan untuk mengeksplorasi perspektif guru tentang *physical activity break*. Penelitian menerapkan *teori the diffusion of innovations (DOI)*. Tujuan penelitian ini memeriksa persepsi guru tentang

hambatan dan fasilitator untuk memasukkan jeda aktivitas fisik ke dalam kelas. Intervensi *Physical Activity Break* dilakukan tiga hari setiap minggu (Senin, Rabu, dan Jumat) selama 10 minggu berturut-turut dalam jeda proses pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian mengatakan secara bulat 100% seluruh guru yang dalam hal dijadikan responden dalam penelitian memberikan kesepakatan dari nilai positif *physical activity break* dan setuju menggabungkan kegiatan *physical activity break* ke dalam kelas dengan mata pelajaran lainnya. Relevansi dengan penelitian ini pada *grand teori* yang digunakan dan kajian teoritis yang mendukung untuk dilakukannya penelitian dan pengembangan sesuai tujuan penelitian yang akan dilakukan.

6. Penelitian D. L. I. H. K. Peiris, dkk (2024) dengan judul penelitian “Inclassroom physical activity breaks program among school children in Sri Lanka: study protocol for a randomized controlled trial”. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengevaluasi *In Classroom Physical Activity Breaks (IcPAB)* di kalangan peserta didik kelas lima di Sri Lanka. Metode penelitian ini akan mengadopsi uji coba terkontrol acak (RCT), yang terdiri dari kelompok program istirahat aktivitas fisik di dalam kelas dan kelompok kontrol untuk mengevaluasi efek IcPAB pada prestasi akademik, perilaku gerakan, dan hasil kesehatan. Desain intervensi didasarkan pada model perilaku kemampuan (COM-B), *capability* (C), *opportunity* (O) and *motivation* (M) *behavior* (B). Peserta sebanyak 198 siswa kelas lima dari dua sekolah di provinsi Uva, Sri Lanka. Data akan dianalisis secara statistik menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi

28, analisis data akan dilakukan menggunakan uji-t independen (untuk hasil berkelanjutan) dan uji *chi-square* (untuk variabel kategori). Kelompok intervensi akan menerapkan program dengan durasi 5 menit setidaknya tiga kali sehari selama 12 minggu. Berdasarkan hasil penelitian dikatakan program intervensi *In Classroom Physical Activity Breaks (IcPAB)* atau *physical activity break* dapat meningkatkan kesehatan emosional dan fisik sehingga dapat mengatasi perilaku *sedentary* serta juga meningkatkan prestasi akademik. Relevansi dengan penelitian ini terletak pada fokus permasalahan dan teori-teori yang digunakan, terdapat perbedaan subjek penelitian saja dan desain model aktivitas (*physical activity break*) yang diujicobakan.

7. Penelitian Jordan A. Carlson, dkk (2015) yang berjudul “Implementing classroom physical activity breaks: Associations with 2 student physical activity and classroom behavior”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kaitannya penerapan *physical activity break* di kelas dengan aktivitas fisik peserta didik dan perilaku di kelas. Pengumpulan peserta sebanyak dua puluh empat sekolah dasar dari enam distrik sekolah dasar di California direkrut untuk menerapkan intervensi aktivitas fisik di kelas didapatkan 1.322 peserta didik dan 397 guru. Pengukuran dengan laporan implementasi dan perilaku kelas dinilai di sekolah pada dua titik waktu (prapasca intervensi). Analisis data dihitung pada semua model menggunakan *random intercepts mixed-effects regression* dan statistik deskriptif berbantuan SPSS versi 22. Berdasarkan hasil penelitian

penerapan istirahat aktivitas fisik yang dilakukan kurang lebih 10 menit dapat meningkatkan aktivitas fisik memperbaiki *moderate-to vigorous physical activity* (MVPA) atau aktivitas fisik sedang hingga berat peserta didik dan perilaku di kelas untuk peserta didik kurang bermotivasi.

C. Kerangka Pikir

Dalam proses pembelajaran guru perlu memperhatikan karakteristik peserta didik dan komponen pendukung untuk menunjang proses pembelajaran menjadi menarik dan tidak membosankan. Hal ini dapat dikatakan perlunya perhatian yang spesifik dan serius dalam melakukan analisis kebutuhan untuk melakukan berbagai intervensi kegiatan apapun yang berkaitan dengan proses pembelajaran. Dengan adanya kreativitas dan inovasi guru yang baik akan membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik, menyenangkan dan membuat peserta didik menjadi mudah dalam menyerap materi yang disampaikan. Pendidikan yang terlaksana dengan baik juga berdampak baik bagi pembangunan nasional.

Pendidikan yang ada di Indonesia rata-rata sudah menerapkan sistem pembelajaran yang bernama *full day school*. Dikatakan *full day school* adalah sekolah yang dilakukan setengah hari penuh atau proses belajar mengajar yang diberlakukan dari pagi hari sampai sore hari. Banyak pernyataan dan temuan penelitian yang mengatakan sistem *full day school* sering kali memunculkan rasa kejenuhan dan bosan pada setiap peserta didik sehingga sistem pembelajaran dengan pola *full day school* akan membutuhkan berbagai kesiapan yang matang baik dari segi fisik, psikologis, maupun intelektual yang

stabil. Ditambah lagi jika peserta didik sering kali tidak mendapatkan banyak bergerak di sebagian besar jam sekolah mereka dan gagal untuk memenuhi rekomendasi aktivitas harian. Hal tersebut akan menjadi permasalahan untuk peserta didik dalam menjalankan proses pembelajaran.

Temuan penelitian lain mengatakan bahwa padat dan lamanya jam pembelajaran menjadi salah satu faktor kebosanan dan kejenuhan belajar yang sering dialami terjadi peserta didik, sehingga kebosanan disini dapat dikatakan kata yang paling berlawanan dengan kurangnya semangat peserta didik di kelas. Selain menambah kejenuhan, kelelahan belajar dan kurangnya semangat peserta didik di kelas, duduk dengan waktu yang lama juga merupakan contoh perilaku *sedentary* yang nyata di sekolah.

Dari permasalahan tersebut, guru tidak memiliki kapasitas untuk mengubah kebijakan dan wewenang untuk hal itu namun disisi lain sekolah dapat dijadikan sebagai sarana intervensi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Maka dari itu, guru PJOK yang hanya memiliki kapasitas untuk melakukan kontribusi di dalam pembelajaran, dapat berkolaborasi dengan guru mata pelajaran lain, sehingga guru akan bersama-sama mempunyai program intervensi secara kreatif dan inovatif untuk mengatasi permasalahan ini dan mengurangi efek kerugian permasalahan ini.

Hal ini juga didasarkan pada semua makhluk hidup yang ada di bumi ini memiliki roh dan raga yang tidak dapat terpisahkan. Dalam hal ini jika dikaitkan dengan lingkup dunia pendidikan yang memiliki filosofi yang sama yaitu dari semua mata pelajaran yang ada di sekolah adalah mata pelajaran penjasorkes

atau disebut juga pendidikan jasmani. Berdasarkan kajian teoritis dan penelitian yang relevan dengan penelitian ini dapat dikemukakan bahwa terdapat banyak temuan dampak positif dan kebermaknaan yang dimiliki dari program intervensi aktivitas gerakan *physical activity break* di lingkungan kerja maupun pendidikan.

Intervensi *physical activity break* yang dilakukan 5 menit dengan peningkatan aktivitas harian dan perilaku kelas peserta didik (Masini et al., 2019). Dengan banyaknya penelitian yang mengatakan intervensi *physical activity break* terbukti efektif memiliki manfaat positif yang cukup luas dalam mendukung proses pembelajaran peserta didik dan kesepakatan menggabungkan program ini ke dalam pembelajaran di kelas, hal ini juga kebermaknaan dan kebermanfaat positif *physical activity break* dijadikan sebagai *Grand theory* disertai dengan teori DOI (*Diffusion of Innovations*) sesuai dengan fenomena di lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan kelanjutan dari kajian teoritis tersebut dan kondisi di lapangan, karena di kenalkan lapangan masih sedikitnya bahkan belum adanya penerapan intervensi aktivitas gerakan *physical activity break* ini di lingkungan pendidikan terutama di Indonesia.

Ditambah fakta di lapangan khususnya lingkup pendidikan sangat jarang sekali ditemukan adanya kebiasaan untuk melakukan aktivitas fisik peregangan, jika ada kegiatan yang bersifat fisik terkadang hanya dilakukan seminggu sekali pada jumat pagi. disisi lain juga ditemukan kadang para guru ada yang memberikan kegiatan yang berkaitan dengan gerakan anggota tubuh ringan ke

dalam sebuah permainan yaitu “*ice breaking*” namun tidak sedikit hanya terfokuskan pada *ice breaking* permainan kognitif saja tanpa adanya nilai fisiknya.

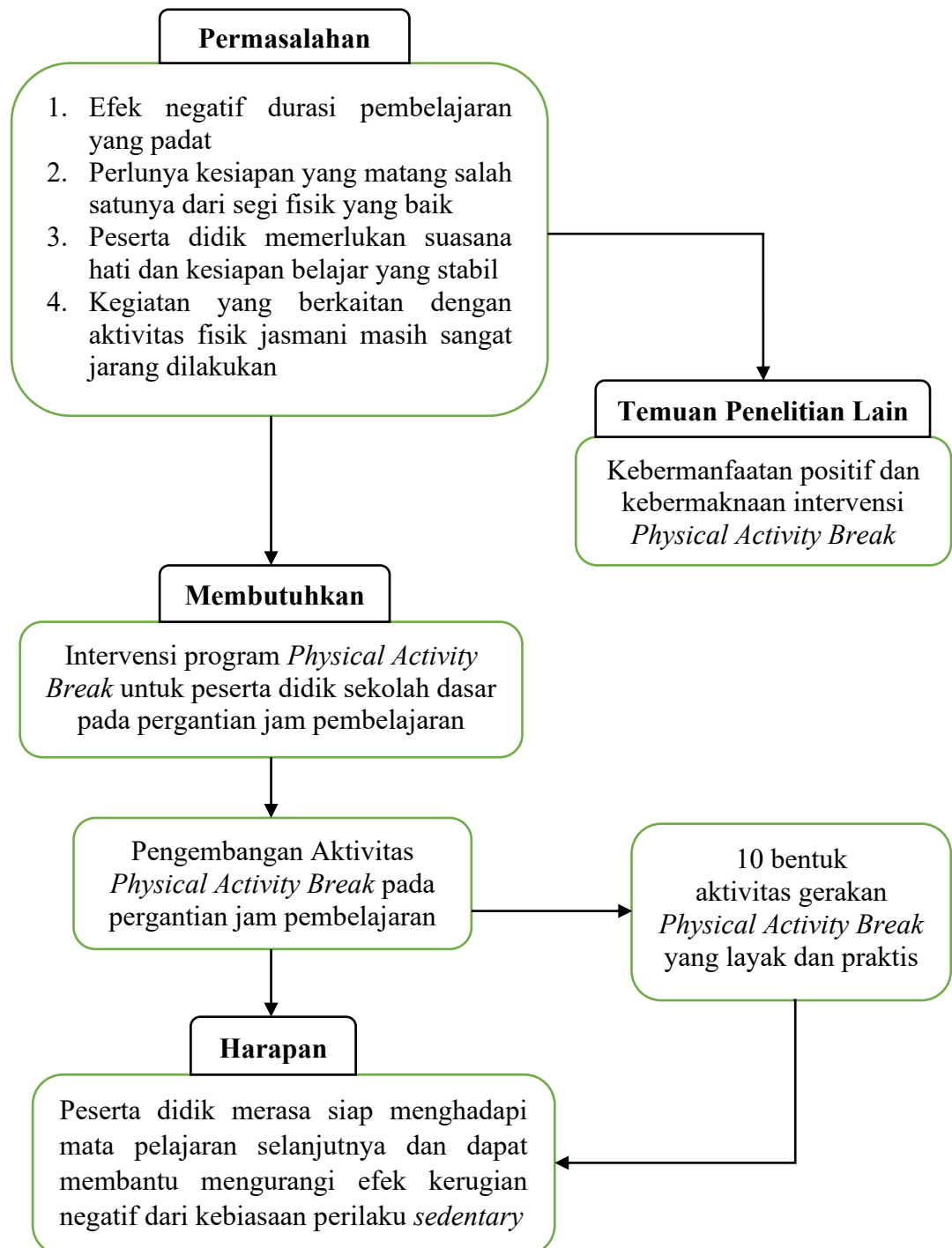
Selain itu juga dari sudut pandang peserta didik melalui wawancara dikatakan bahwa banyak peserta didik sering kali merasa bosan jika pembelajaran monoton yang hanya duduk di kelas mendengarkan guru berceramah untuk menjelaskan materi dan terlebih ditambah mendapat mata pelajaran yang sulit menurut peserta didik. Serta juga didapatkan setelah kegiatan pembelajaran di sekolah, anak anak lebih banyak melakukan kegiatan menggunakan gawai dibandingkan aktivitas fisik secara rutin 3 kali seminggu.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dalam temuan penelitian oleh (Zerf et al., 2021) mengatakan dengan peningkatan hasil post test rutinitas *physical activity break* aktif disarankan agar sistem akademik merekomendasikan penggunaan program ini di sekolah. Dengan adanya hal tersebut sangat diperlukannya program tersebut untuk menjawab permasalahan yang ada dengan tambahan kajian teoritis, penelitian relevan, dan studi pendahuluan.

Maka dari itu, peneliti ingin mengkaji dan melakukan penelitian pengembangan yang bertemakan “Pengembangan Aktivitas *Physical Activity Break* atau Istirahat Aktivitas Fisik Pada Pergantian Jam Pembelajaran untuk Peserta Didik Sekolah Dasar” Penelitian ini akan mengembangkan produk aktivitas pada pergantian jam pembelajaran yang layak dan praktis, yang

dikemas ke dalam buku panduan yang juga berisikan prosedur pelaksanaan, gambar dan video aktivitas bentuk-bentuk gerakan *physical activity break*.

Gambar 2. Bagan Kerangka Pikir



D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis, penelitian yang relevan dengan penelitian ini dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan sebelumnya, maka pertanyaan penelitian yang diajukan sebagai berikut:

1. Bagaimana mengembangkan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar?
2. Bagaimana kelayakan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar?
3. Bagaimana kepraktisan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Model Pengembangan

Penelitian yang dilakukan menggunakan jenis penelitian dan pengembangan atau *Research and Development* (R&D). Penelitian dan pengembangan adalah metode yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, memvalidasi dan menguji keefektifan produk tersebut. Metode penelitian dan pengembangan ini bersifat longitudinal, sehingga penelitian dilakukan secara bertahap dengan berbagai model pengembangan berbeda, (Sugiyono, 2020, p. 394). Pada penelitian ini model pengembangan yang akan digunakan yaitu model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation*).

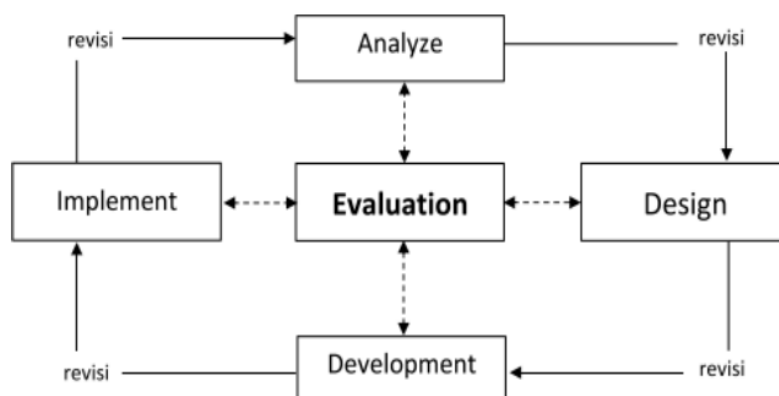
Model ADDIE adalah model pengembangan yang digunakan untuk merancang dan mengembangkan program pembelajaran yang mencakup penyelidikan, penyusunan, pengembangan, penerapan dan evaluasi, (Bakhri, 2019). Keunggulan model ADDIE adalah mudah digunakan dan dapat diterapkan pada kurikulum yang mengajarkan pengetahuan, keterampilan, atau sikap, (Cheung, 2016).

Model ADDIE merupakan model yang menggunakan desain instruksional yang menekankan pada pelaksanaan tugas otentik, pemahaman konsep yang kompleks, dan pemecahan masalah nyata, sehingga model ini mendorong kaitan yang kuat antara lingkungan belajar dan konteks kerja yang sesungguhnya, (Zamsiswaya et al., 2024). Metode dan model pengembangan

ini dipilih karena bertujuan untuk menghasilkan produk bentuk-bentuk gerakan *physical activity break*. Menurut Mulyatiningsih dalam (Rohaeni, 2020) model ADDIE adalah model yang dianggap lebih rasional dan lebih lengkap, sehingga model ini dapat digunakan untuk berbagai macam bentuk pengembangan produk seperti model, strategi pembelajaran, metode pembelajaran, media dan bahan ajar.

Peneliti melakukan penelitian dan pengembangan produk bentuk-bentuk gerakan *physical activity break*. Produk *physical activity break* ini dikembangkan dengan mengintegrasikan nilai-nilai kesenangan, kebugaran dan keselarasan gerakan agar mampu mempersiapkan peserta didik menghadapi mata pelajaran selanjutnya dan penelitian pengembangan ini melalui uji validasi oleh ahli serta respon oleh guru dan respon peserta didik di sekolah dasar melalui uji coba produk. Berikut bagan pengembangan menggunakan model pengembangan ADDIE:

Gambar 3. Bagan Model Pengembangan ADDIE



Sumber : (Zamsiswaya et al., 2024)

B. Prosedur Pengembangan

Prosedur pengembangan dari penelitian ini mengadopsi dari tahapan dalam model pengembangan ADDIE yang dikembangkan oleh dari Dick dan Carry dalam Bakhri (2019) dengan beberapa tahapan sebagai berikut:

1. *Analysis* (Penyelidikan)

a. Analisis Kebutuhan

Analisis kebutuhan dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai kebutuhan di lapangan melalui wawancara dan observasi di lapangan serta juga mencari kajian kebermanfaatan intervensi *physical activity break* secara data di lapangan maupun studi literatur yang digunakan untuk menganalisis perlunya pengembangan produk aktivitas bentuk-bentuk gerakan *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar.

Berdasarkan analisis kebutuhan melalui observasi dan wawancara terbatas didapatkan informasi masih perlunya bentuk kegiatan yang bisa dilakukan untuk menambah semangat, dan siap belajar untuk peserta didik sekolah dasar dalam mengatasi terlalu padatnya jam pembelajaran, metode pembelajaran yang monoton dengan harapan peserta didik akan senang dan tidak tertekan pada saat melakukan pembelajaran berlangsung. Hal ini didasarkan, peserta didik sering mengalami kebosanan dan kejenuhan belajar dari efek negatif durasi pembelajaran yang padat dan ditambah metode pembelajaran

yang monoton sehingga menyebabkan perlunya kesiapan belajar yang stabil untuk menghadapi mata pelajaran selanjutnya.

Ditambah belum adanya penerapan mengenai aktivitas bentuk-bentuk gerakan *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran berlangsung, hal ini menyebabkan terbatasnya referensi aktivitas gerakan *physical activity break* untuk pedoman para guru. Hal ini dikarenakan aktivitas ini dapat menambah inovasi positif dalam melakukan perencanaan pembelajaran dengan melakukan aktivitas *physical activity break* sehingga dapat juga menjadi alternatif untuk pengganti *ice breaking* kognitif saja.

Analisis kebutuhan melalui kajian studi literatur ditemukan bahwasanya terdapat temuan penelitian yang mengatakan terdapat kebermanfaatan dan kebermanfaatan efek positif dari intervensi *physical activity break* atau *stretching exercise* di lingkungan kerja maupun lingkungan pendidikan.

2. Design (Penyusunan)

Setelah tahap analisis atau penyelidikan dilakukan, langkah selanjutnya yakni: peneliti melakukan tahap perencanaan melalui tahap *Design*. Pada tahap desain peneliti melakukan perancangan mengenai berbagai bentuk aktivitas gerakan aktivitas yang berkaitan *physical activity break* dengan menyiapkan referensi bentuk-bentuk aktivitas gerakan *physical activity break*. Kegiatan pada tahap ini akan selalu memperhatikan kecocokan gerakan untuk intervensi aktivitas *physical activity break* pada

pergantian jam pembelajaran sekolah dasar. Penyusunan hanya berisikan prosedural mentah sebagai draft produk namun juga akan memperhatikan perancangan yang sistematis untuk digunakan dalam menentukan produk yang layak dan praktis.

Produk aktivitas *physical activity break* disusun dengan berdasarkan bahan-bahan yang dibutuhkan dalam pengembangan aktivitas ini dan membuat acuan persiapan khusus dalam perancangan produk yang akan dibuat selalu mengintegrasikan nilai-nilai kesenangan, kebugaran dan keselarasan gerakan-gerakan. Tahap ini masih berupa kerangka-kerangka sebelum dilakukannya pengembangan produk, kerangka yang dimaksud adalah bahan aktivitas bentuk gerakan intervensi *physical activity break*.

3. *Development* (Pengembangan)

Tahap selanjutnya dengan berbagai tahapan yang sudah dilalui dari *analysis*, *design* dan sampai hingga pada *development* (pengembangan) produk ini. Pada tahap pengembangan peneliti mengumpulkan bahan-bahan yang dapat mendukung yang masih berisikan prosedural mentah sebagai draft produk untuk diwujudkan menjadi produk siap jadi. Dalam hal ini peneliti mengembangkan aktivitas bentuk-bentuk gerakan intervensi *physical activity break* dengan membuat rancangan gerakan menjadi satu-kesatuan yang akan dimasukkan ke dalam media foto atau video untuk dirangkum ke dalam buku panduan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran berlangsung untuk peserta didik sekolah

dasar. Ditahap ini juga peneliti tidak lupa mengkoreksi ulang produk sebelum dilakukannya uji validasi oleh ahli dan uji coba produk.

Selain melakukan pengembangan produk aktivitas *physical activity break*, pada tahap ini peneliti membuat angket atau kuisioner sebagai bentuk pengumpulan data uji validasi dan penilaian produk untuk ahli materi, ahli media, praktisi dan uji kepraktisan untuk respon guru dan peserta didik. Pengembangan produk *physical activity break* yang telah dibuat dan angket yang telah dibuat peneliti melakukan uji validasi terlebih dahulu kepada para ahli dan juga mendapat nilai kelayakan, saran serta masukan terkait produk. Selama proses pengembangan juga melakukan tahapan revisi yang sudah dilakukan dan dikatakan produk layak diuji cobakan, sehingga tahap selanjutnya yaitu (*implementation*) mengenai intervensi aktivitas *physical activity break* yang sudah dikembangkan dan layak diujicobakan kepada peserta didik dan guru di lapangan.

4. *Implementation* (Penerapan)

Produk yang dihasilkan dari tahap pengembangan dan sudah dikatakan layak diujicobakan maka akan diimplementasikan kepada peserta intervensi pengembangan aktivitas *physical activity break* sesuai keadaan di lapangan. Pada tahap implementasi akan ada kegiatan intervensi pada uji coba kelompok kecil dan besar. Dilakukannya intervensi produk aktivitas *physical activity break* pada uji coba kelompok kecil bertujuan untuk mengetahui kesesuaian produk melalui teknik pengumpulan angket atau kuisioner kepraktisan oleh peserta didik. Selama kegiatan

implementasi produk dilakukan peneliti juga mencatat kekurangan dan kendala produk yang diujicobakan secara nyata di lapangan untuk produk akhir.

5. *Evaluation* (Evaluasi)

Pada tahap evaluasi dalam penelitian dan pengembangan ini akan dilakukan selama tahapan prosedur pengembangan dilakukan. Tahap evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui kekurangan, kesalahan, dan kelayakan produk yang dilakukan pada setiap tahapan prosedur pengembangan agar produk dapat disempurnakan secara keseluruhan.

Selain produk yang sudah dihasilkan melalui pengembangan dan sudah melalui tahapan validasi dan penilaian oleh para ahli dan praktisi, produk pengembangan ini juga perlu tahapan evaluasi oleh subjek guru dan peserta didik di lapangan terhadap produk yang akan diterapkan dan diuji cobakan melalui intervensi produk aktivitas *physical activity break*.

Evaluasi akan dilakukan setiap tahap-tahapan prosedur pengembangan hingga tahap implementasi hingga menjadi produk akhir yang bertujuan untuk memperbaiki kekurangan produk dengan melakukan sebaran persepsi dalam memberikan umpan balik (*feedback*) dari ahli, guru (praktisi) dan peserta didik sekolah dasar menggunakan lembar angket penilaian dan juga dijadikan instrumen penelitian tentang kepraktisan dan kesesuaian produk terhadap pengembangan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar serta juga menggunakan pencatatan langsung, diskusi dengan guru dan

peserta didik di lapangan pada saat uji coba produk dengan melihat kekurangan apa yang perlu diperbaiki.

C. Desain Uji Coba Produk

1. Desain Uji Coba

Pembuatan desain uji coba produk didasarkan untuk mendapatkan data yang akan digunakan dalam mengetahui kelemahan produk yang dikembangkan dan menghasilkan produk aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar yang layak dan sesuai. Sebelum Dilakukannya uji coba produk akan dilakukannya uji coba produk melalui validasi oleh para ahli. Maka uji coba yang dilakukan dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

a. Uji Coba Ahli

Produk divalidasi dan dinilai oleh 2 ahli materi dan 1 ahli media. Uji coba ahli dilakukan melalui validasi dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan produk dari landasan penilaian, saran dan masukan terhadap produk yang sudah dikembangkan. Serta atas dasar penilaian, saran dan masukan dapat dijadikan acuan revisi produk sebelum dilakukannya uji coba produk aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran berlangsung untuk peserta didik sekolah dasar. Selain ahli yang sebagai penilaian terhadap produk ini, juga terdapat penilaian dari praktisi/guru sebanyak 2 orang.

b. Uji Coba Produk

Setelah produk yang sudah dilakukannya tahap validasi oleh para ahli dan praktisi, selanjutnya produk dikatakan layak untuk diuji cobakan pada kelompok kecil dan kelompok besar untuk mengetahui respon kepraktisan serta kesesuaian dari peserta didik selaku subjek peserta yang dijadikan sebagai intervensi di lapangan dan guru. Penilaian ini menggunakan lembar angket penilaian kepraktisan tentang pengembangan produk aktivitas *physical activity break*.

2. Subjek Uji Coba

Di dalam bukunya, menurut (Sugiyono, 2020, p. 126) subjek penelitian merupakan satu orang ataupun kelompok yang memiliki keterkaitan dengan objek unit yang akan diteliti dan digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian. Merujuk dari pendapat tersebut, maka subjek penelitian dari seorang atau kelompok diminta untuk memberikan informasi data fakta melalui teknik pengumpulan data yang telah ditentukan dan yang menjadi subjek intervensi uji coba produk dalam penelitian ini adalah:

- a. Guru mata pelajaran SD sebagai informan awal untuk analisis kebutuhan.
- b. Guru validasi penilaian produk berjumlah 2 praktisi/guru dan responden kepraktisan produk di lapangan sebanyak 3 guru.
- c. Subjek uji coba telah diujicobakan kepada peserta didik sekolah dasar di Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 75 peserta didik.

3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

a. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah langkah paling utama dalam penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah mendapatkan data, Sugiyono (2020, p. 296). Lebih lanjut, teknik pengumpulan data bertujuan untuk mempermudah data yang dihasilkan lebih cermat, lengkap dan sistematis agar hasilnya mudah untuk dipahami dan diolah, maka dari itu peneliti melakukan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian wawancara dan angket. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan metode *Delphi*, dengan menemui para ahli satu persatu, pemilihan metode ini dikarenakan bisa mencegah diskusi secara langsung para ahli, mengurangi dominasi ahli atau pemikiran kelompok, dan melalui beberapa putaran kuesioner para ahli dapat menyuarakan pandangan yang berbeda secara anonim.

b. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa angket atau kuisisioner. Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan dan pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2020). Kisi-kisi instrumen pada penelitian ini, sebagai berikut:

1) Angket Validasi Ahli Materi

Instrumen ini berbentuk angket/kuisisioner validasi ahli materi dan menggunakan daftar *checklist* yang berpedoman pada kisi-kisi

yang telah ditentukan dengan menyesuaikan pada tujuan penelitian. Digunakan untuk penilaian kelayakan produk dan juga berguna untuk pemberian masukan dalam pengembangan produk aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran berlangsung untuk peserta didik sekolah dasar. Berikut rincian kisi-kisi lembar instrumen untuk validasi ahli materi:

Tabel 1. Kisi-Kisi Lembar Instrumen Angket Untuk Ahli Materi

NO	Aspek	Butir Pertanyaan
1	Substansi Materi	1,2,3,4,5
2	Subtansi Isi	6,7,8,9,10,11,12
3	Bahasa	13,14,15

2) Angket Validasi Ahli Media

Instrumen ini berbentuk angket/kuisoner validasi ahli media dan menggunakan daftar *checklist* yang berpedoman pada kisi-kisi yang telah ditentukan dengan menyesuaikan pada tujuan penelitian. Digunakan untuk penilaian kelayakan produk terhadap media produk dan juga berguna untuk pemberian masukan dalam pengembangan produk aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran berlangsung untuk peserta didik sekolah dasar. Berikut rincian kisi-kisi lembar instrumen untuk validasi ahli media:

Tabel 2. Kisi-Kisi Lembar Instrumen Angket Untuk Ahli Media

NO	Aspek	Butir Pertanyaan
1	Substansi Materi	1,2,3
2	Subtansi Isi	4,5,6,7,8
3	Subtansi Teknis	9,10,11,12,13,14,15

3) Angket Kepraktisan Untuk Guru/Praktisi

Instrumen ini berbentuk angket/kuissoner dan menggunakan daftar *checklist* yang berpedoman pada kisi-kisi yang telah ditentukan dengan menyesuaikan pada tujuan penelitian untuk mengetahui respon dan persepsi guru mengenai kepraktisan produk aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran berlangsung untuk peserta didik sekolah dasar. Berikut rincian kisi-kisi lembar instrumen penilaian kepraktisan untuk guru:

Tabel 3. Kisi-Kisi Lembar Instrumen Angket Untuk Guru/Praktisi

NO	Aspek	Butir Pertanyaan
1	Substansi Materi	1,2,3,4,5
2	Subtansi Isi	6,7,8,9,10,11,12
3	Bahasa	13,14,15

4) Angket Kepraktisan Untuk Peserta Didik

Instrumen ini berbentuk angket/kuissoner untuk mengetahui respon peserta didik setelah dilakukannya intervensi uji coba produk dan untuk mengetahui apakah pengembangan produk aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran berlangsung untuk peserta didik sekolah dasar sudah sesuai dengan tujuan penelitian. Berikut rinciannya kisi-kisi lembar instrumen penilaian kepraktisan untuk peserta didik:

Tabel 4. Kisi-Kisi Lembar Instrumen Angket Untuk Peserta Didik

NO	Aspek	Butir Pertanyaan
1	Substansi Materi	1,2,3,4
2	Subtansi Isi	5,6,7,8,9
3	Penggunaan	10,11,12,13,14,15

4. Teknik Analisis Data

a. Analisis Validitas dan Reliabilitas

Teknik pengumpulan data uji validitas dan reliabilitas draf aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran berlangsung untuk peserta didik sekolah dasar menggunakan angket dengan skala 1 sampai 4. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan formula uji Validitas *Aiken's* dan uji Reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantuan *Microsoft Excel* menggunakan rumus.

1) Rumus Uji Validitas *Aiken's*

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

Keterangan:

S = r - Lo

Lo = angka penilaian terendah

C = angka penilaian tertinggi

r = angka yang diberikan oleh penilai

2) Rumus Uji Reliabilitas

$$r = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma t^2} \right]$$

Keterangan:

σt^2 = Varians total

$\sum \sigma b^2$ = Jumlah Varian butir

k = Jumlah butir pertanyaan

r = Koefisien reliabilitas instrumen

b. Analisis Statistik Deskriptif

Pada teknik analisis data ini akan diperoleh data kualitatif dan kuantitatif. Data yang terkumpul kemudian dikalkulasikan

persentasenya sesuai rumus penilaian kelayakan dan kepraktisan dengan rumus *rating scale* dan dianalisis deskriptif. Data kualitatif diperoleh dari masukan, saran, dan komentar validator yang berbentuk deskriptif dan hasil pengolahan data kuantitatif untuk dijadikan kriteria penilaian produk, sedangkan data kuantitatif diperoleh dari hasil penyebaran angket menggunakan *rating scale* dengan 4 skor dalam bentuk *checklist*, kemudian data dianalisis dengan statistik deskriptif.

Untuk mencari interval penilaian dalam menentukan produk yang dihasilkan layak atau tidak layak dan praktis atau tidak praktis. Berikut rumus *rating scale* mencari interval penilaian menurut (Sugiyono, 2020, p. 146):

$$RS = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

RS = Range skor persentase

n = Jumlah skor yang diperoleh

N = Jumlah skor ideal maksimum (Kriterium)

Tabel 5. Range Persentase Kriteria Angket

Persentase	Kriteria	Kriteria
75% -100%	Sangat Layak	Sangat Praktis
50% - 75%	Layak	Praktis
25% - 50%	Kurang	Kurang
0% - 25%	Sangat Kurang Layak	Sangat Kurang Praktis

Sugiyono (2020)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

A. Hasil Pengembangan Produk Awal

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar. Peneliti mengharapkan pengembangan produk yang dihasilkan berupa 10 aktivitas gerakan *physical activity break* sebagai pedoman atau referensi untuk mempersiapkan peserta didik agar merasa siap menghadapi mata pelajaran selanjutnya dan untuk referensi tambahan aktivitas pada pergantian jam pembelajaran yang sebagai bentuk kegiatan yang positif. Penelitian dan pengembangan produk ini menggunakan model pengembangan ADDIE, yang meliputi lima langkah yaitu: *Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*. Tahap-tahap tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. *Analysis* (Analisis)

Tahap awal dalam pengembangan ini adalah analisis, berupa analisis materi dan analisis kebutuhan di lapangan dalam pembuatan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar. Pada tahap dimaksudkan mencari referensi dan sumber terdahulu dari kajian literatur yang bertujuan untuk mencari informasi yang berkaitan dengan aspek pengembangan yang akan dilakukan dan pada tahap ini juga mencari kebutuhan studi lapangan sebagai informasi persoalan yang dibutuhkan. Langkah-langkahnya dirincikan sebagai berikut:

a. Studi Literatur

Tahap studi literatur dimaksudkan untuk melakukan pengumpulan data-data berupa kajian teoritis pendukung dalam mengembangkan aktivitas gerakan *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar. Sumber-sumber yang digunakan peneliti adalah artikel jurnal penelitian dan buku tentang kebermanfaatan positif dan kebermaknaan intervensi *physical activity break* serta dari sumber penelitian yang relevan dengan penelitian ini.

b. Studi Lapangan

Tahap ini penulis mencari informasi di beberapa sumber yang berhubungan dengan produk yang dikembangkan. Tahap ini dilakukan untuk menganalisis produk yang akan dikembangkan. Berdasarkan observasi dan wawancara terbatas yang dilakukan di beberapa sekolah dasar dan sekolah menengah pertama yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta dan Provinsi Lampung, peneliti melakukan wawancara secara informal kepada 8 guru mata pelajaran termasuk guru PJOK dan 15 peserta didik sekolah dasar dan sekolah menengah pertama untuk mencari analisis kebutuhan dan didapatkan informasi dari para guru tersebut mengatakan bahwa keadaan di lapangan. Didapatkan studi pendahuluan kondisi di lapangan bahwa pembelajaran masih kebanyakan dilaksanakan dengan durasi pembelajaran yang sangat

lama pada khususnya untuk anak-anak sekolah dasar ditambah suasana peserta didik yang hanya duduk dalam satu posisi saja.

Di dalam proses pembelajaran berlangsung didapatkannya juga jawaban oleh guru mata pelajaran pada saat itu rata-rata banyak yang mengatakan jarang bahkan belum melakukan kegiatan *intervensi* yang bernama *physical activity break* atau semacamnya (peregangan di dalam kelas). Namun, disisi lain juga ditemukan kadang para guru ada yang memberikan kegiatan yang berkaitan dengan gerakan anggota tubuh sangat ringan ke dalam sebuah permainan yaitu “*ice breaking*” namun tidak sedikit hanya terfokuskan pada *ice breaking* permainan kognitif saja tanpa adanya nilai fisiknya.

Selain dari sudut pandang oleh guru, peneliti juga mendapatkan dari sudut pandang peserta didik yang peneliti simpulkan bahwa banyak peserta didik sering kali merasa bosan jika pembelajaran hanya duduk di kelas mendengarkan guru berceramah untuk menjelaskan materi dan terlebih ditambah mendapat mata pelajaran yang sulit menurut peserta didik yang dimana hal tersebut selain menambah kejenuhan hingga kelelahan belajar juga mengarah pada perilaku *sedentary* yang nyata ada di sekolah. Serta juga didapatkan setelah kegiatan pembelajaran di sekolah, anak-anak lebih banyak melakukan kegiatan menggunakan gawai dibandingkan aktivitas fisik secara rutin 3 kali seminggu, hal ini juga mendukung dan memperburuk efek negatif dari perilaku kurang gerak.

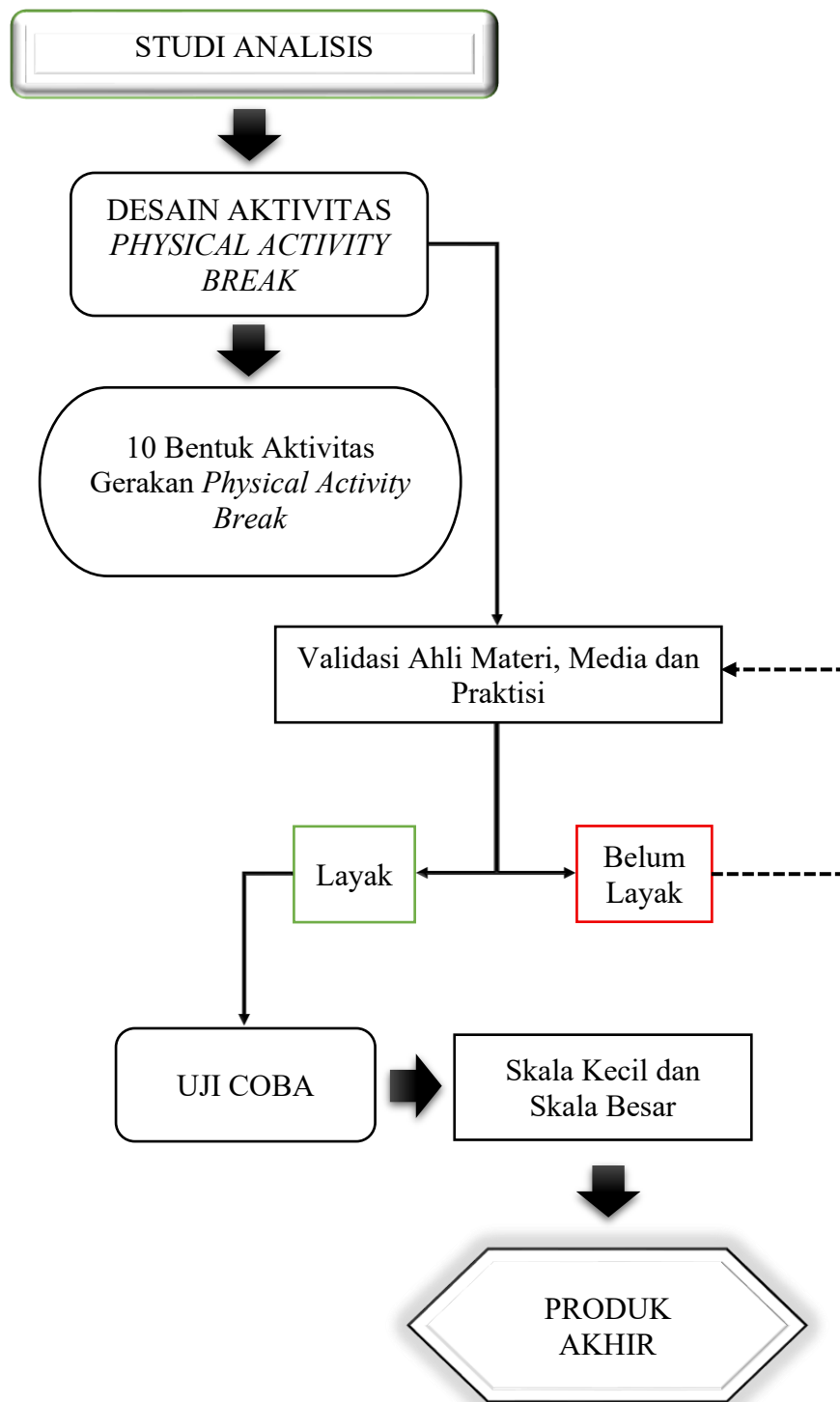
2. *Design* (Desain)

Tahap kedua dari model ADDIE adalah tahap *design* atau perancangan. Tahap ini melakukan perancangan mengenai berbagai bentuk gerakan aktivitas yang berkaitan *physical activity break* dengan menyiapkan referensi bentuk-bentuk aktivitas gerakan *physical activity break*. Kegiatan pada tahap ini akan selalu memperhatikan kecocokan gerakan untuk intervensi aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran sekolah dasar. Penyusunan hanya berisikan prosedural mentah sebagai draft produk namun memperhatikan perancangan yang sistematis untuk digunakan dalam menentukan produk yang layak dan praktis. Tahap ini masih berupa kerangka-kerangka sebelum dilakukannya pengembangan produk, kerangka yang dimaksud adalah bahan bentuk aktivitas gerakan intervensi *physical activity break* yang akan dilakukan pengembangan lebih lanjut untuk dilakukan sebelum dilakukannya uji coba produk di lapangan.

Produk aktivitas gerakan *physical activity break* disusun dengan berdasarkan bahan-bahan yang dibutuhkan dalam pengembangan produk dan membuat acuan persiapan khusus dalam perancangan produk yang akan dibuat selalu mengintegrasikan nilai-nilai kesenangan, kebugaran dan keselarasan gerakan-gerakan. Produk yang dibuat tentang pengembangan bentuk-bentuk aktivitas gerakan *physical activity break* untuk mempersiapkan peserta didik agar merasa siap menghadapi mata pelajaran

selanjutnya. Tahap ini akan dirincikan dalam gambaran *flowchart* sebagai berikut:

Gambar 4. *Flowchart* Pengembangan Aktivitas *Physical Activity Break*



3. *Development* (Pengembangan)

Tahap selanjutnya dengan berbagai tahapan yang sudah dilalui dari *analysis*, *design* dan sampai hingga pada *development* (pengembangan) produk ini. Pada tahap pengembangan peneliti mengumpulkan bahan-bahan yang dapat mendukung yang masih berisikan prosedural mentah sebagai draft produk untuk diwujudkan menjadi produk siap jadi untuk diujicobakan. Produk berupa aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar. Ditahap ini juga peneliti tidak lupa mengkoreksi ulang produk sebelum dilakukannya uji validasi oleh ahli dan uji coba produk. Selanjutnya juga dilakukannya penilaian kelayakan oleh ahli materi, media, dan praktisi untuk mendapatkan nilai dan masukan terhadap produk sehingga desain produk yang telah dirancang dan akan dikembangkan berdasarkan tahap-tahap berikut:

- a. Peneliti mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas gerakan intervensi *physical activity break* dengan membuat rancangan gerakan menjadi satu-kesatuan yang akan dimasukkan ke dalam prosedur pelaksanaan, media foto dan video untuk dirangkum di dalam buku panduan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran berlangsung untuk peserta didik sekolah dasar. Peneliti tidak lupa mengkoreksi ulang produk sebelum dilakukannya uji validasi oleh ahli dan uji coba produk, jika sudah sesuai selanjutnya produk telah siap untuk divalidasi.

- b. Validasi produk yang dilakukan oleh ahli dan praktisi. Tujuan dilakukan validasi untuk mendapatkan penilaian dan saran dari ahli mengenai produk yang dikembangkan.
- c. Produk yang sudah divalidasi dan mendapatkan masukan dari para ahli dan praktisi sehingga didapatkan kelemahan dari produk yang dirancang. Kelemahan tersebut selanjutnya dicoba untuk dikurangi dengan cara memperbaiki produk yang dikembangkan.
- d. Produk yang sudah direvisi dan mendapatkan penilaian kelayakan produk secara baik, maka produk tersebut dilanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu tahap implementasi.

Penilaian oleh ahli dan praktisi terhadap instrumen pengembangan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar dilaksanakan pada 12 Agustus 2025 – 25 Agustus 2025. Penilaian dilakukan oleh 2 Ahli Materi, 1 Ahli Media, dan 2 Praktisi.

Keterangan validasi ahli dan praktisi dalam penelitian ini disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Keterangan Validasi Ahli dan Praktisi

NO	Ahli	Keterangan
1	Dosen FIKK UNY	Ahli Materi 1
2	Dosen FIKK UNY	Ahli Materi 2
3	Dosen FIKK UNY	Ahli Media 1
4	Guru PJOK SD	Praktisi 1
5	Guru Kelas SD	Praktisi 2

Hasil validasi ahli materi, media dan praktisi dijelaskan sebagai berikut:

a. Penilaian Ahli Materi

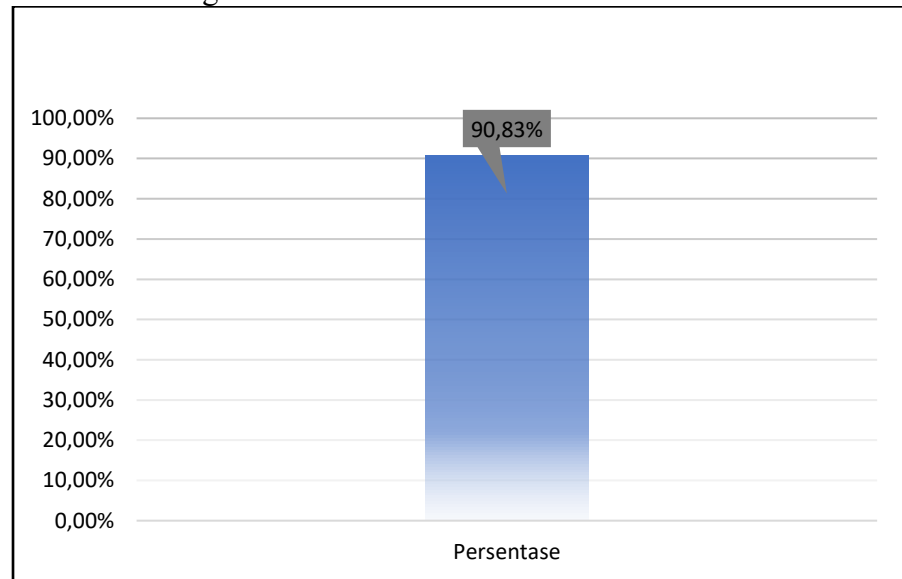
Penilaian oleh ahli materi terhadap produk aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar dilaksanakan pada 12 Agustus 2025 – 23 Agustus 2025 yang dilakukan oleh 2 ahli materi (hasil validasi terlampir pada lampiran). Penilaian yang dilakukan oleh ahli materi menggunakan angket. Skala pengukuran yang digunakan adalah *rating scale* dengan interval 1 - 4. Hasil penilaian ahli materi terhadap aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar sebagai berikut:

Tabel 7. Data Hasil Penilaian Ahli Materi

Validasi	Skor (n)	Persentase	Kategori
Ahli Materi 1 dan 2	109	90,83%	Sangat Layak
Total (N) 60 Skor	120	100%	

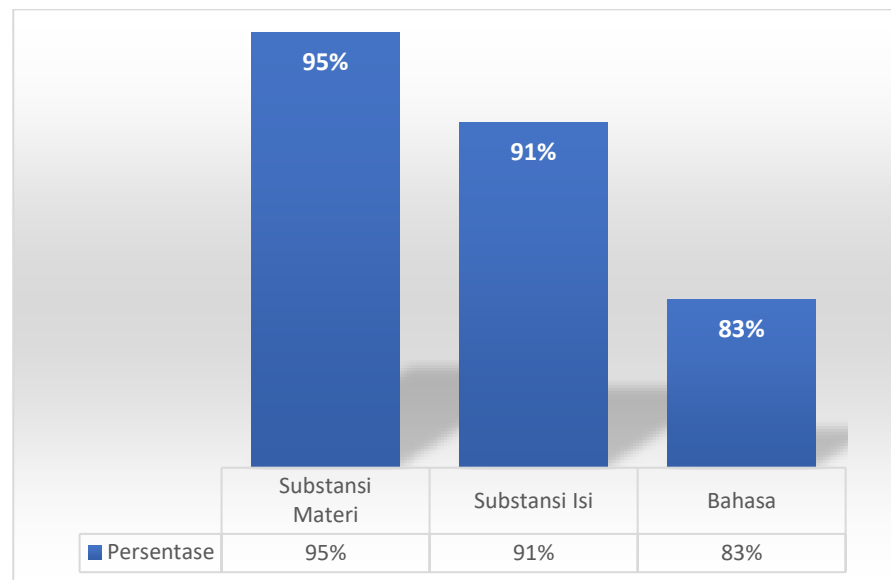
Berdasarkan tabel di atas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram batang, hasil penilaian ahli materi pada aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar sebagai berikut:

Gambar 5. Diagram Hasil Penilaian Ahli Materi



Berdasarkan hasil penilaian ahli materi dapat dirincikan masing-masing indikator sebagai berikut:

Gambar 6. Diagram Rincian Hasil Penilaian Ahli Materi



Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan hasil penilaian ahli materi pada aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar, nilai

rata-rata penilaian ahli materi tentang produk aktivitas yang dikembangkan yaitu sebesar 90,83% sehingga masuk dalam kategori sangat layak, kemudian saran dan masukan ahli materi pada hasil validasi direvisi sesuai dengan hasil validasi, dengan demikian produk aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar layak untuk diujicobakan pada skala kecil maupun skala besar.

b. Penilaian Ahli Media

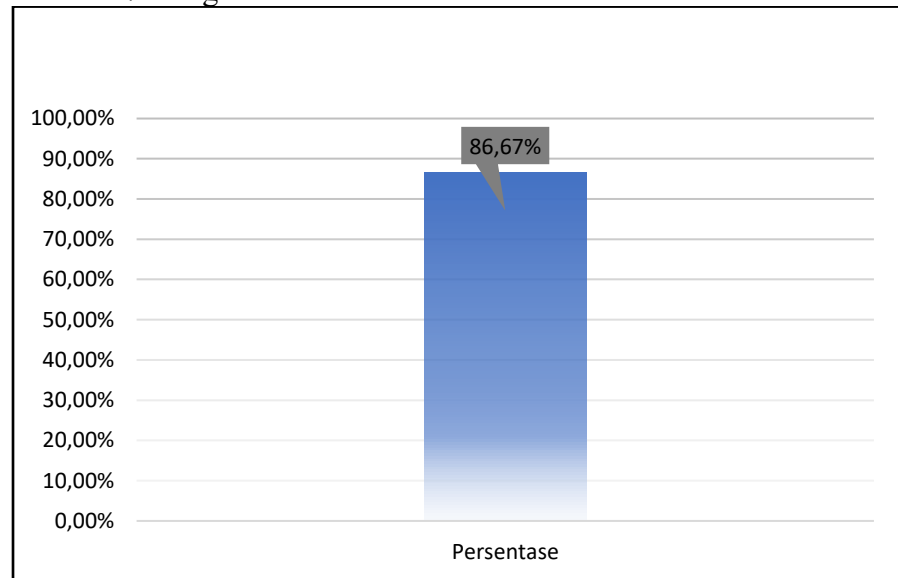
Penilaian oleh ahli media terhadap aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar dilaksanakan pada 12 Agustus 2025 – 25 Agustus 2025 yang dilakukan oleh 1 ahli media (hasil validasi terlampir pada lampiran). Penilaian yang dilakukan oleh praktisi menggunakan angket. Skala pengukuran yang digunakan adalah *rating scale* dengan interval 1 - 4. Hasil penilaian praktisi terhadap aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar sebagai berikut:

Tabel 8. Data Hasil Penilaian Ahli Media

Validasi	Skor (<i>n</i>)	Persentase	Kategori
Ahli Media 1	52	86,67%	Sangat Layak
Total (N) 60 Skor	60	100%	

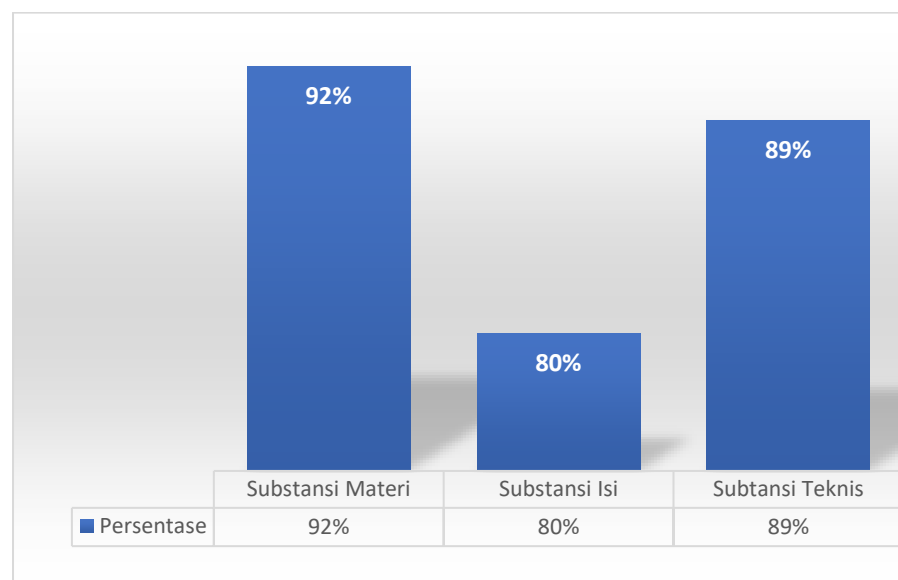
Berdasarkan tabel di atas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram batang, hasil penilaian ahli media sebagai berikut:

Gambar 7. Diagram Hasil Penilaian Ahli Media



Berdasarkan hasil penilaian ahli media dapat dirincikan masing-masing indikator sebagai berikut:

Gambar 8. Diagram Rincian Hasil Penilaian Ahli Media



Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan hasil penilaian ahli media pada aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar , nilai rata-rata penilaian ahli materi tentang produk aktivitas yang dikembangkan yaitu sebesar 86,67% sehingga masuk dalam kategori sangat layak, kemudian saran dan masukan ahli media pada hasil validasi direvisi sesuai dengan hasil validasi, dengan demikian produk aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar layak untuk diujicobakan pada skala kecil maupun skala besar.

c. Penilaian Praktisi

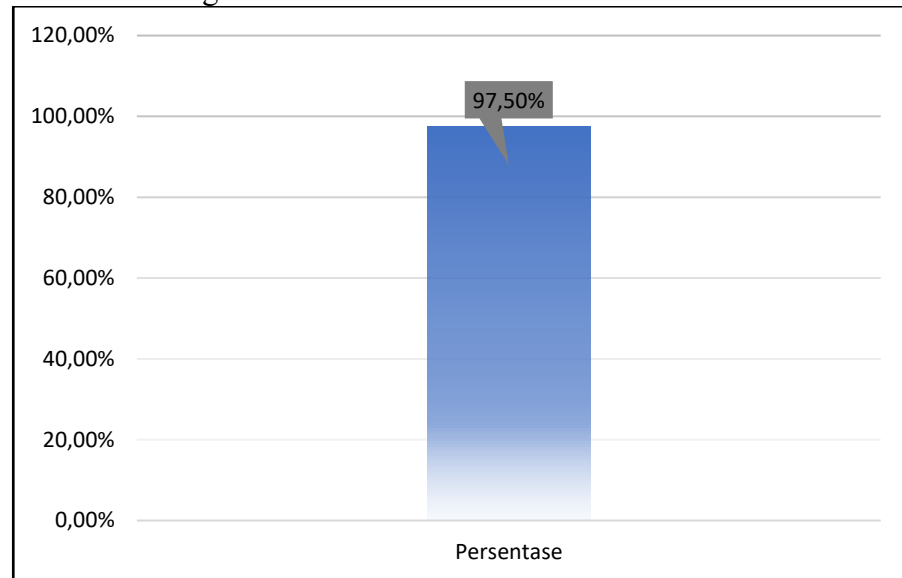
Penilaian oleh praktisi terhadap aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar dilaksanakan pada 18 Agustus 2025 – 25 Agustus 2025 yang dilakukan oleh 2 praktisi (hasil validasi terlampir pada lampiran). Hasil penilaian praktisi terhadap aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar sebagai berikut:

Tabel 9. Data Hasil Penilaian Praktisi

Validasi	Skor (n)	Persentase	Kategori
Praktisi 1 dan 2	117	97,50%	Sangat Layak
Total (N) 60 Skor	120	100%	

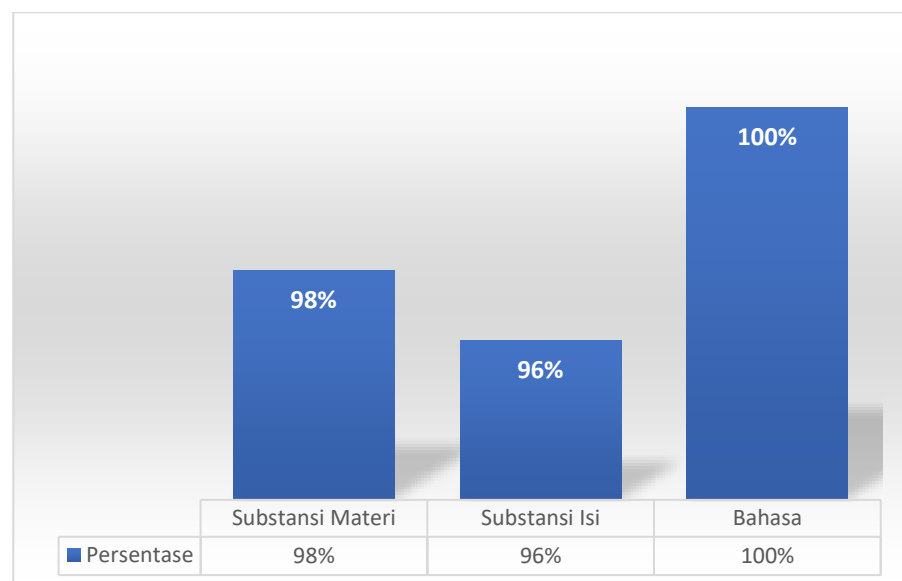
Berdasarkan tabel di atas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram batang, hasil penilaian praktisi pada aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran sebagai berikut:

Gambar 9. Diagram Hasil Penilaian Praktisi



Berdasarkan hasil penilaian praktisi dapat dirincikan masing-masing indikator sebagai berikut:

Gambar 10. Diagram Rincian Hasil Penilaian Praktisi



Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan hasil penilaian praktisi pada aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar, nilai rata-rata penilaian praktisi tentang produk aktivitas yang dikembangkan yaitu sebesar 97,50% sehingga masuk dalam kategori sangat layak, kemudian saran dan masukan praktisi pada hasil validasi direvisi sesuai dengan hasil validasi, dengan demikian produk aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar layak untuk diujicobakan pada skala kecil maupun skala besar.

Setelah dilakukan validasi oleh ahli dan praktisi, saran perbaikan dari para ahli dan praktisi menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan perbaikan terhadap produk yang dikembangkan. Penilaian juga dilakukan melalui uji analisis validitas – reliabilitas setelah dilakukannya revisi produk didasarkan pada masukan dan saran serta penilaian produk dari ahli dan praktisi sebagai kesesuaian produk untuk diujicobakan pada skala kecil maupun skala besar.

4. *Implementation* (Implementasi)

Pada tahapan implementasi dalam penelitian ini merupakan tahapan untuk mengimplementasikan rancangan produk yang telah dikembangkan pada situasi yang nyata di lapangan. Selama implementasi, rancangan produk yang telah dikembangkan diterapkan pada kondisi yang sebenarnya. Pada tahap implementasi yang dilakukan adalah melakukan uji coba produk

dengan skala kecil dan skala besar dan menggunakan angket kepraktisan oleh guru dan peserta didik untuk mengetahui kesesuaian produk dan kepraktisan produk dengan mendapatkan penilaian dan masukan dari angket kepraktisan guru dan peserta didik, wawancara, dan evaluasi yang digunakan sebagai acuan produk akhir.

a. Uji Coba Skala Kecil

Uji coba skala kecil dilakukan pada tanggal 27 Agustus – 4 September 2025 di SD Negeri Ungaran 1 Kota Yogyakarta pada kelas IV C dengan 1 guru/praktisi dan 25 peserta didik. Selama uji coba diadakan pengamatan, wawancara, dan angket sebagai evaluasi kelemahan produk pada saat ujicoba skala kecil. Pada tahap uji coba skala kecil, guru mempelajari buku panduan dan selanjutnya mencoba untuk menggunakan produk yang telah dikembangkan. Sebelumnya peneliti menjelaskan cara menggunakan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar.

b. Uji Coba Skala Besar

Uji coba skala besar dilakukan pada tanggal 5 September - 11 September 2025 di 2 sekolah yaitu SD Muhammadiyah Sagan Kota Yogyakarta kelas II Ibnu Hazmi dan SD Muhammadiyah Suronatan Kota Yogyakarta kelas III C dengan total 2 guru/praktisi dan 50 peserta didik. Selama uji coba diadakan pengamatan, wawancara, dan sebaran angket sebagai evaluasi kelemahan produk pada saat uji coba skala

besar untuk dijadikan acuan kajian produk akhir. Pada tahap uji coba skala besar, guru mempelajari buku panduan dan selanjutnya mencoba untuk menggunakan produk yang telah dikembangkan. Sebelumnya peneliti menjelaskan cara menggunakan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar.

5. *Evaluation* (Evaluasi)

Evaluasi merupakan langkah terakhir dari model desain pengembangan ADDIE. Pada tahap evaluasi dalam penelitian dan pengembangan ini akan dilakukan selama tahapan prosedur pengembangan dilakukan. Tahap evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui kekurangan, kesalahan, dan kelayakan produk yang dilakukan pada setiap tahapan prosedur pengembangan agar produk dapat disempurnakan secara keseluruhan. Tahapan evaluasi yang digunakan akan selalu dilakukan setiap tahapan prosedur pengembangan produk dimulai dari pembuatan produk hingga tahapan implementasi produk, hal ini bertujuan untuk mengukur ketercapaian tujuan pengembangan melalui berbagai cara agar segera diperbaiki dan menjadi produk akhir yang sempurna dengan minim kelemahan.

Pada tahap ini juga dilakukan tahap penilaian aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar. Setelah dilakukan tahap penilaian kemudian diperoleh data hasil penelitian, kemudian data tersebut dianalisis menggunakan data

kualitatif dan kuantitatif, sehingga dari data tersebut dapat diambil kesimpulan produk tersebut layak atau tidak layak dan praktis atau tidak praktis, hal ini juga memperhatikan masukan dari ahli dan praktisi ataupun juga melalui evaluasi pengamatan, diskusi dan wawancara, hal ini bertujuan agar kesalahan-kesalahan sekecil apapun dapat segera diperbaiki tanpa menunggu tahap produk akhir.

Tahapan evaluasi dilakukan dengan berdasarkan hasil masukan dan analisis penilaian dari ahli dan praktisi, uji coba skala kecil serta skala besar. Selanjutnya rangkuman hasil penilaian aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Hasil penilaian ahli materi terhadap aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar mendapatkan nilai rata-rata penilaian ahli materi tentang produk aktivitas yang dikembangkan yaitu sebesar 90,83% sehingga masuk dalam kategori sangat layak.
- b. Hasil penilaian ahli media terhadap aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar mendapatkan nilai rata-rata penilaian ahli media tentang produk aktivitas yang dikembangkan yaitu sebesar 86,67% sehingga masuk dalam kategori sangat layak.
- c. Hasil penilaian praktisi terhadap aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar

mendapatkan nilai rata-rata penilaian praktisi tentang produk aktivitas yang dikembangkan yaitu sebesar 97,50% sehingga masuk dalam kategori sangat layak.

- d. Hasil penilaian penilaian uji coba skala kecil terhadap aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar mendapatkan nilai rata-rata dari angket penilaian kepraktisan oleh guru tentang produk aktivitas yang dikembangkan yaitu sebesar 88,33% sehingga masuk dalam kategori sangat praktis dan mendapatkan nilai rata-rata dari angket penilaian kepraktisan oleh peserta didik tentang produk aktivitas yang dikembangkan yaitu sebesar 82,80% sehingga masuk dalam kategori sangat praktis.
- e. Hasil penilaian penilaian uji coba skala besar terhadap aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar mendapatkan nilai rata-rata dari angket penilaian kepraktisan oleh guru tentang produk aktivitas yang dikembangkan yaitu sebesar 96,67% sehingga masuk dalam kategori sangat praktis dan mendapatkan nilai rata-rata dari angket penilaian kepraktisan oleh peserta didik tentang produk aktivitas yang dikembangkan yaitu sebesar 84,67% sehingga masuk dalam kategori sangat praktis.

B. Hasil Uji Coba Produk

1. Hasil Uji Coba Skala Kecil

Setelah produk dilakukan penilaian dan mendapatkan masukan oleh para ahli sekaligus juga peneliti melakukan perbaikan atas dasar saran

tersebut selanjutnya dilakukan uji coba produk skala kecil, untuk melihat produk di lapangan. Uji coba skala kecil terhadap aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar dilakukan pada bulan Agustus - September 2025 di SD Negeri Ungaran 1 Kota Yogyakarta dengan 1 guru/praktisi dan 25 peserta didik.

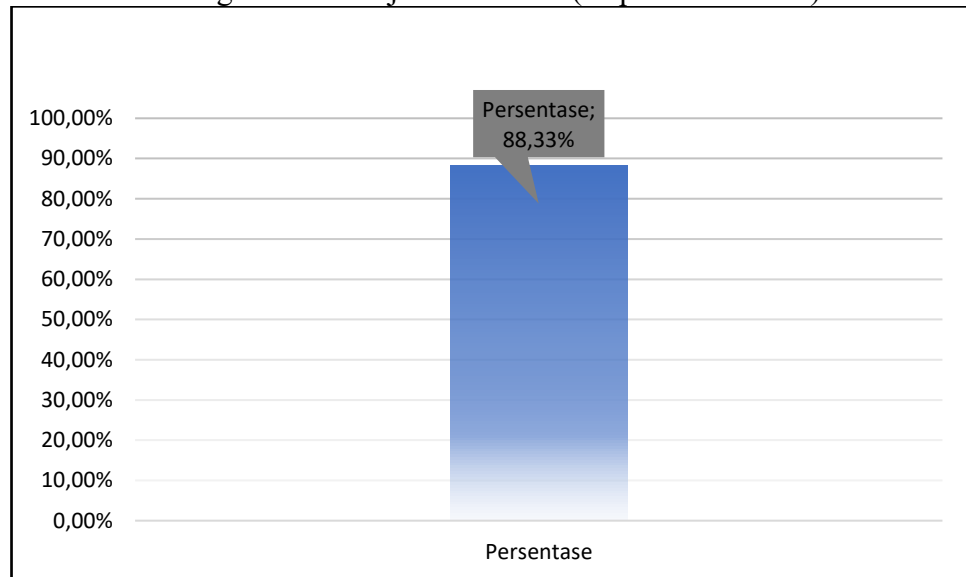
Selama uji coba diadakan pengamatan, wawancara, dan sebaran angket kepraktisan guru dan peserta didik (hasil penilaian angket kepraktisan terlampir pada lampiran). Skala pengukuran yang digunakan adalah *rating scale* dengan interval 1 – 4. Uji coba produk dengan melakukan intervensi produk kepada subjek dan juga memberikan umpan balik dengan instrumen penelitian berupa angket atau kuisioner kepada guru dan peserta didik. Hasil uji coba skala kecil angket kepraktisan guru sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Coba Skala Kecil (Angket Kepraktisan Guru)

Responden	Skor (<i>n</i>)	Persentase	Kategori
Praktisi 1	53	88,33%	Sangat Praktis
Total (N) 60 Skor	60	100%	

Berdasarkan tabel di atas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram batang, hasil penilaian kepraktisan oleh guru pada aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar sebagai berikut:

Gambar 11. Diagram Hasil Uji Skala Kecil (Kepraktisan Guru)



Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan hasil penilaian kepraktisan oleh guru, nilai rata-rata penilaian kepraktisan oleh guru tentang produk aktivitas yang dikembangkan yaitu sebesar 88,33% sehingga masuk dalam kategori sangat praktis, kemudian dari penilaian, evaluasi, pengamatan, wawancara, saran dan masukan pada uji coba skala kecil jika ada kelemahan dan kekurangan segera direvisi sesuai dengan hasil uji coba.

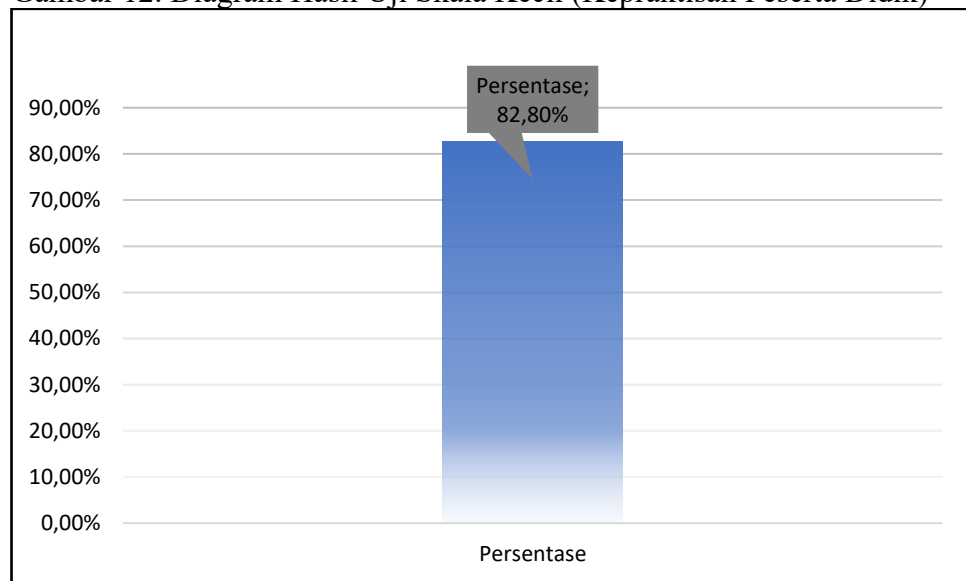
Hasil uji coba skala kecil angket kepraktisan peserta didik sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Uji Coba Skala Kecil (Angket Kepraktisan Peserta Didik)

Responden	Skor (n)	Persentase	Kategori
25 Peserta Didik	1.242	82,80%	Sangat Praktis
Total (N) 60 Skor	1.500	100%	

Berdasarkan tabel di atas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram batang, hasil penilaian kepraktisan oleh peserta didik pada aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar sebagai berikut:

Gambar 12. Diagram Hasil Uji Skala Kecil (Kepraktisan Peserta Didik)



Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan hasil penilaian kepraktisan oleh peserta didik pada aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar, nilai rata-rata penilaian kepraktisan oleh peserta didik tentang produk aktivitas yang dikembangkan yaitu sebesar 82,80% sehingga masuk dalam kategori sangat praktis, kemudian dari penilaian, evaluasi, pengamatan, wawancara, saran dan masukan pada uji coba skala kecil jika ada kelemahan dan kekurangan segera direvisi sesuai dengan hasil uji coba, dengan demikian produk aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar praktis dan dapat diujicobakan pada skala besar.

2. Hasil Uji Coba Skala Besar

Setelah produk dilakukannya uji coba skala kecil, peneliti melihat seberapa kesesuaian produk setelah dilakukan di lapangan dengan melakukan pengamatan, wawancara, diskusi, dan respon dari guru serta peserta didik yang menjadi dasar sebagai penyempurnaan produk untuk dilakukan uji skala yang lebih luas lagi.

Uji coba skala besar dilakukan pada bulan September 2025 di SD Muhammadiyah Sagan Kota Yogyakarta dan SD Muhammadiyah Suronatan Kota Yogyakarta dengan total 2 guru/praktisi dan 50 peserta didik. Uji coba produk dengan melakukan intervensi produk kepada subjek dan juga memberikan umpan balik dengan instrumen penelitian berupa angket atau kuisioner kepada guru dan peserta didik. Angket kepraktisan oleh guru dan peserta didik untuk mengetahui kesesuaian produk dan kepraktisan produk dengan mendapatkan penilaian dan masukan dari angket kepraktisan guru dan peserta didik, wawancara, dan evaluasi yang digunakan sebagai acuan produk akhir.

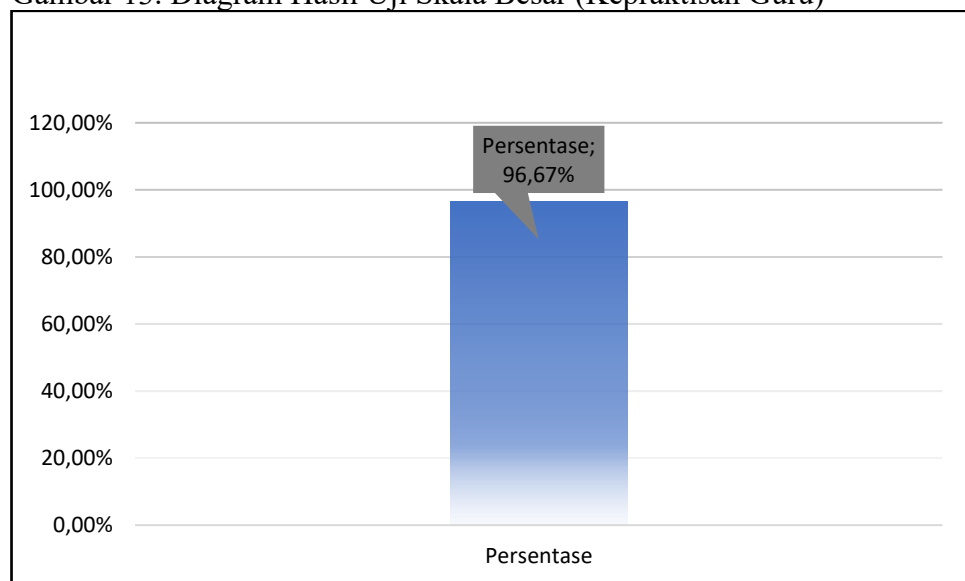
Hasil uji coba skala besar angket kepraktisan guru sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Uji Coba Skala Besar (Angket Kepraktisan Guru)

Responden	Skor (<i>n</i>)	Persentase	Kategori
Praktisi 2	116	96,67%	Sangat Praktis
Total (N) 60 Skor	120	100%	

Berdasarkan tabel di atas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram batang, hasil penilaian kepraktisan oleh guru pada aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar sebagai berikut:

Gambar 13. Diagram Hasil Uji Skala Besar (Kepraktisan Guru)



Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan hasil penilaian kepraktisan oleh guru pada aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar, nilai rata-rata penilaian kepraktisan oleh guru tentang produk aktivitas yang dikembangkan yaitu sebesar 96,67% sehingga masuk dalam kategori sangat praktis, kemudian dari penilaian, evaluasi, pengamatan, wawancara, saran dan masukan pada uji coba skala besar jika ada kelemahan dan kekurangan segera direvisi sesuai dengan hasil uji coba skala besar untuk produk akhir.

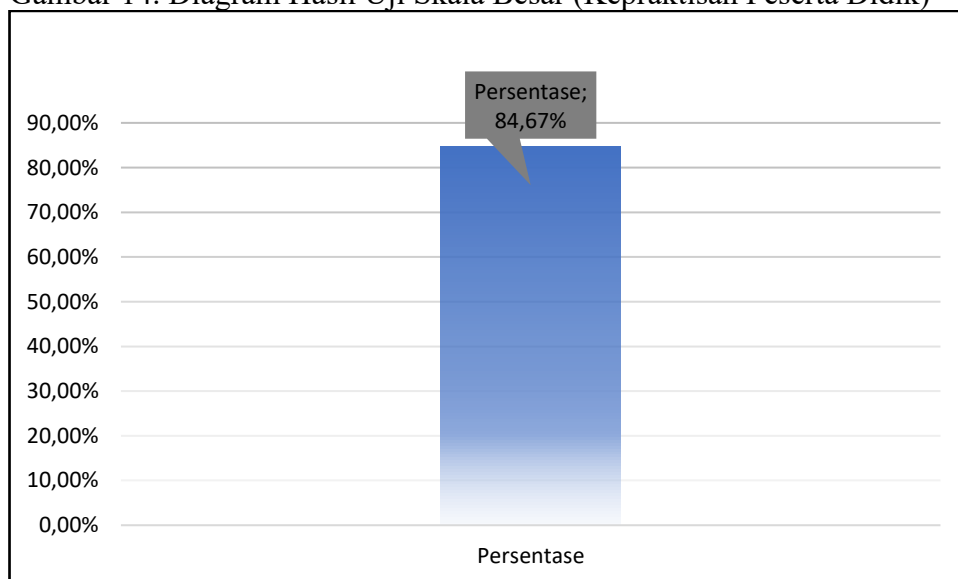
Hasil uji coba skala besar angket kepraktisan peserta didik sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Uji Coba Skala Besar (Angket Kepraktisan Peserta Didik)

Responden	Skor (n)	Persentase	Kategori
50 Peserta Didik	2.540	84,67%	Sangat Praktis
Total (N) 60 Skor	3.000	100%	

Berdasarkan tabel di atas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram batang, hasil penilaian kepraktisan oleh peserta didik pada aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar sebagai berikut:

Gambar 14. Diagram Hasil Uji Skala Besar (Kepraktisan Peserta Didik)



Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan hasil penilaian kepraktisan oleh peserta didik pada aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar, nilai rata-rata penilaian kepraktisan oleh peserta didik tentang produk aktivitas yang

dikembangkan yaitu sebesar 84,67% sehingga masuk dalam kategori sangat praktis, kemudian dari penilaian, evaluasi, pengamatan, wawancara, saran dan masukan pada uji coba skala besar jika ada kelemahan dan kekurangan segera direvisi sesuai dengan hasil uji coba skala besar untuk produk akhir.

C. Revisi Produk

1. Revisi Produk

Saran perbaikan dari para ahli menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan perbaikan terhadap produk yang dikembangkan. Revisi produk dilakukan terhadap produk didasarkan pada masukan dan saran dari ahli, didapatkannya catatan tertulis maupun tidak tertulis dan hasil diskusi antara peneliti dengan para ahli dan praktisi yang dirangkum dan sudah dilakukan perubahan perbaikan produk sebagai berikut ini:

Tabel 14. Saran dan Masukan Revisi Produk

NO	Saran dan Masukan Revisi Produk
1	Sudah diperbaiki sesuai saran, tambahkan keterangan gerakan tujuannya apa.
2	Sudah diperbaiki sesuai saran, cantumkan durasi atau pengulangannya berapa kali.
3	Sudah diperbaiki sesuai saran, gerakan sudah baik, disesuaikan dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar.
4	Sudah diperbaiki sesuai saran, gambar cover harus berada dikonteks kelas topik aktivitas jeda antar pelajaran dan gunakan peserta didik yang sesuai umurnya.
5	Sudah diperbaiki sesuai saran, backgroud dan foto gerakan harus kontras.
6	Sudah diperbaiki sesuai saran, sesuaikan dengan kontruksi buku panduan yang lazim digunakan.
7	Sudah diperbaiki sesuai saran, motto dan persembahan dihilangkan.
8	Sudah diperbaiki sesuai saran, cover dibuat lebih menarik lagi terutama kombinasi warna.
9	Sudah diperbaiki sesuai saran, penggunaan EYD perlu diperhatikan lagi.

2. Validasi Produk

Setelah dilakukan revisi produk atau draft awal, selanjutnya para ahli dan praktisi diminta untuk memberikan penilaian dari skala 1 sampai dengan skala 4, yaitu: skala 1 (sangat kurang baik/sangat kurang sesuai/sangat kurang jelas/sangat kurang tepat), skala 2 (kurang baik/kurang sesuai/ kurang jelas/kurang tepat), skala 3 (baik/sesuai/jelas/tepat), skala 4 (sangat baik/sangat sesuai/sangat jelas/sangat tepat). Setelah mendapatkan penilaian dari ahli dan praktisi, selanjutnya data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan formula Uji Validitas *Aiken* dan uji Reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* sesuai rumus bantuan *Microsoft Excel* serta interpretasinya kemudian jika sudah dilakukan analisis validitas produk bisa digunakan untuk uji coba skala kecil maupun skala besar.

a. Hasil Validitas Instrumen

Hasil uji validitas apabila uji validitas dengan *Aiken* pada rentang 0,8-1 dikatakan valid dengan kriteria validitas sangat tinggi, rentang 0,6-0,79 dikatakan valid dengan kriteria validitas tinggi, rentang 0,40-0,59 dikatakan valid dengan kriteria validitas sedang, rentang 0,20-0,39 dikatakan kriteria validitas rendah dan rentang 0,00-0,19 dikatakan kriteria validitas sangat rendah.

Berdasarkan analisis uji validitas menggunakan *Validitas Aiken* pada aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar yang terdiri dari 10 bentuk gerakan aktivitas pada pergantian jam pembelajaran menunjukkan uji validitas

berada pada rentang 0,80-1,00 dan menunjukkan tingkat validitas yang sangat tinggi. Data hasil penilaian validator ahli dan praktisi dari lembar validasi instrumen penilaian dianalisis untuk mengetahui validitas isi dari produk yang dikembangkan dengan hasil seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 15. Hasil Uji Validitas Draft Produk *Physical Activity Break*

Butir	Hasil Uji	Tingkat Validitas
Butir 1	1,00	Sangat Tinggi
Butir 2	0,93	Sangat Tinggi
Butir 3	0,93	Sangat Tinggi
Butir 4	0,93	Sangat Tinggi
Butir 5	0,87	Sangat Tinggi
Butir 6	0,87	Sangat Tinggi
Butir 7	0,87	Sangat Tinggi
Butir 8	0,93	Sangat Tinggi
Butir 9	0,93	Sangat Tinggi
Butir 10	0,87	Sangat Tinggi
Butir 11	0,93	Sangat Tinggi
Butir 12	0,87	Sangat Tinggi
Butir 13	0,80	Sangat Tinggi
Butir 14	0,87	Sangat Tinggi
Butir 15	0,93	Sangat Tinggi
Total	0,90	Sangat Tinggi

b. Hasil Reliabilitas Instrumen

Hasil uji reliabilitas apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,60 maka item pernyataan dalam kuesioner dinyatakan reliabel. Dan sebaliknya, apabila nilai *Cronbach's Alpha* kurang dari 0,60 maka item pernyataan dalam kuesioner dinyatakan tidak reliabel, (Sugiyono, 2020). Berdasarkan analisis uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* pada aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar yang terdiri dari 10

bentuk gerakan aktivitas pada pergantian jam pembelajaran menunjukkan uji reliabilitas nilai *Cronbach's Alpha* berada pada 0,67 dapat dinyatakan reliabel. Hasil dapat dirincikan seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 16. Hasil Uji Reliabilitas Draft Produk *Physical Activity Break*

Kriteria Penilaian		
Nilai Acuan	Nilai Cronbach's Alpha	Keterangan
0,60	0,67	Reliabel

Setelah melalui tahapan validitas dan reliabilitas, produk atau draft awal akhirnya mendapatkan rekomendasi dari para ahli dan praktisi sehingga aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar yang terdiri dari 10 bentuk gerakan aktivitas pada pergantian jam pembelajaran dapat diujicobakan skala kecil dan besar.

D. Kajian Produk Akhir

1. Produk Akhir

Produk akhir dalam penelitian pengembangan ini yaitu aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar terdapat 10 bentuk gerakan aktivitas pada pergantian jam pembelajaran yang dapat digunakan untuk aktivitas di jeda pergantian jam pembelajaran yang layak dan praktis.

Produk yang dibuat dan dikembangkan dikemas ke dalam buku panduan penggunaan yang praktis dan inovatif untuk dipergunakan oleh guru dalam mempersiapkan kembali peserta didiknya pada pergantian jam

pembelajaran berlangsung yang dilengkapi penjelasan aktivitas *physical activity break*, prosedur pelaksanaan, lirik gerakan, gambar dan video dalam *barcode QR* untuk digunakan dalam membantu mempersiapkan semangat kembali peserta didik di kelas agar merasa siap menghadapi mata pelajaran selanjutnya dengan melakukan intervensi berbagai bentuk gerakan aktivitas *physical activity break* yang terangkum ke dalam aktivitas pada pergantian jam pembelajaran, serta juga akan disebarluaskan sebagai bahan referensi untuk para guru sekolah dasar.

Buku panduan ini disusun bertujuan untuk memberikan bahan pengetahuan guru dalam mempersiapkan semangat belajar peserta didik kembali agar merasa siap belajar dan mengurangi efek negatif dari terlalu lama duduk dalam satu posisi melalui pilihan 10 bentuk aktivitas gerakan aktivitas (*physical activity break*) pada pergantian jam pembelajaran, memberikan sumbangsih untuk para guru sebagai program kegiatan belajar tambahan anak-anak melalui aktivitas *physical activity break* yang dapat dijadikan sebagai kegiatan bermanfaat serta memberikan tambahan referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai inovasi dan kreativitas tentang pengembangan bentuk-bentuk aktivitas gerakan *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran.

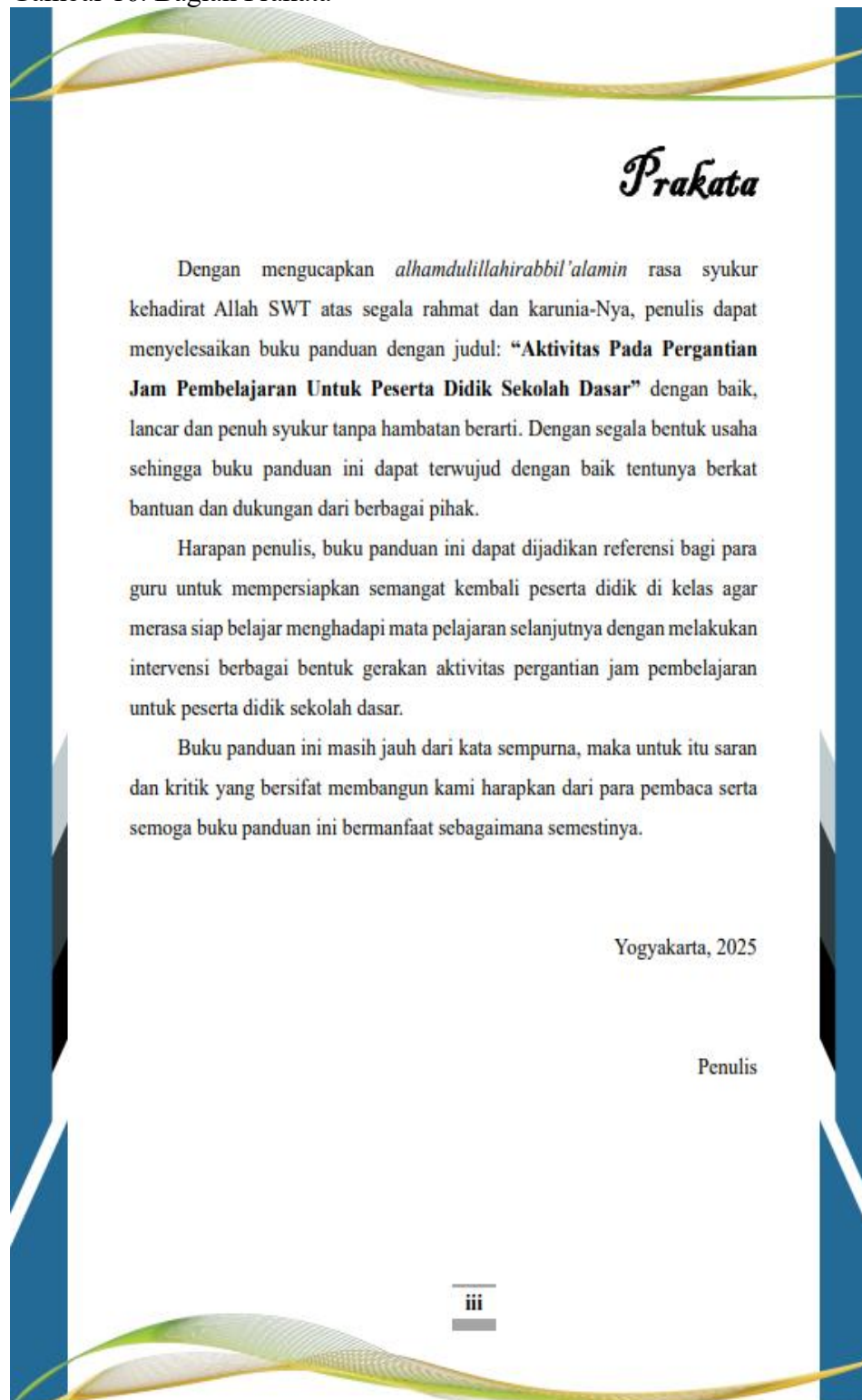
Secara khusus pengguna dalam buku panduan ini akan lebih baik digunakan oleh para guru kelas dan guru mata pelajaran di sekolah dasar, hal ini didasarkan aktivitas yang ada di dalam buku panduan ini sudah

memperhatikan karakteristik peserta didik sekolah dasar kelas bawah dan atas. Berikut produk akhir yang dapat disajikan sebagai berikut:

Gambar 15. Bagian Cover Buku



Gambar 16. Bagian Prakata



Gambar 17. Bagian Pendahuluan



Gambar 18. Aktivitas 1

1. Ayo Menggerakkan Tubuh

A. Lirik dan Gerakan

Arahkan semuanya tangan dipinggang dahulu

Kita mulai...
Hitungan 1,2,3...

Dua tangan ke depan... Dikibas-kibaskan (3x)
Tangannya dipinggang, siap dimulai...

Tangan kanan diangkat, digerak-gerakkan
Tangan kiri diangkat, digerak-gerakkan
Dua tangan ke depan digerak-gerakkan
Tangannya ke atas, putar ke depan
PENGULANGAN 2 KALI

Dua tangan dipinggang
Ayo tepuk tangan (3x)
Tangannya dipinggang
Digojang-goyang... (2x)

Tarik napas ke atas, jangan lupa buang... (3x)
Tangannya dipinggang...
Jalan di tempat, 1.2.3...

Tangan kanan diangkat, digerak-gerakkan
Tangan kiri diangkat, digerak-gerakkan
Dua tangan ke depan digerak-gerakkan
Tangannya ke atas, putar ke depan
PENGULANGAN 2 KALI

Dua tangan dipinggang...
Ayo tepuk tangan (3x)
Tangannya dipinggang
Digojang-goyang... (2x)

Tarik napas ke atas, jangan lupa buang... (3x)
Tangannya ke atas...
Ayo tepuk tangan, horeee...
Selesai.

24

B. Prosedur Pelaksanaan

Catatan: Dilakukan Berdiri.
Arahkan semuanya tangan dipinggang dahulu.
Rinciannya sebagai berikut:

1. Ayo Menggerakkan Tubuh

Dua tangan ke depan... Dikibas-kibaskan (3x)



Tangannya dipinggang, siap dimulai...



Tangan kanan diangkat, digerak-gerakkan



Tangan kiri diangkat, digerak-gerakkan



55

Gambar 19. Aktivitas 2

2. Tepuk-Tepuk Semangat

A. Lirik dan Gerakan

Arahkan semuanya tangan di atas meja dahulu...

Okey kita mulai,
Hitungan 1,2,3...

Tepuk, Tepuk
Semangat (4x)

Gulung-gulung ke depan
Gulung-gulung ke atas
Gulung-gulung ke kanan
Gulung-gulung ke kiri

Tepuk, Tepuk
Semangat (4x)

Buang-buang malasmu (Mengibaskan tangan ke depan)
Buang-buang malasmu (Mengibaskan tangan ke atas)
Buang-buang malasmu (Mengibaskan tangan ke kanan)
Buang-buang malasmu (Mengibaskan tangan ke kiri)

Tepuk, Tepuk
Semangat (4x)

Putar bahu ke depan, putar-putar ke depan
Putar bahu ke belakang, putar-putar ke belakang

Kembali ke awal
PENGULANGAN 2-3 KALI

Tepuk, Tepuk
Semangat (4x)

Catatan : Tepuk-tepuk semangat terakhir setelah pengulangan.

26

B. Prosedur Pelaksanaan

2. Tepuk-Tepuk Semangat

Gambar 4. 2 Tepuk-Tepuk Semangat

Tabel 4. 2 Tepuk-Tepuk Semangat

Nama Aktivitas	Tepuk-Tepuk Semangat
Tingkatan Aktivitas	✓ Gerakan tergolong lebih santai, aktivitas ringan
Tujuan Gerakan	✓ Anggota tubuh supaya rileks terutama tangan dan bahu
Durasi dan Pengulangan	✓ 2-3 Menit ✓ 2-3 Kali pengulangan
Catatan	✓ Dilakukan di tempat duduk ✓ Arahkan semuanya tangan di atas meja dahulu. ✓ Tepuk tepuk = Tepuk tangan (2x) Semangat = Tepuk meja/paha (2x)

27

Gambar 20. Aktivitas 3

3. Tubuhku Kuat dan Sehat

A. Lirik dan Gerakan

Persiapan
Semuanya...

Satu... Dua... Tiga... Empat...
Lima... Enam... Tujuh... Delapan...
(Tepuk tangan kanan-kiri bergantian)

Tubuhku kuat...
Tubuhku sehat...
Langkahkan kaki, dengan semangat
Tangan dipegang, jalan di tempat
Rentangkan tangan
Siap, melompat...

Satu... (Jumping Jack)
Dua... (Jumping Jack)
Tiga... (Jumping Jack)

Prok... Prok
(Tepuk tangan dua kali)
Semangat!
(3 Tepuk paha/tinggul) (4 x)

Kembali ke awal
PENGULANGAN 2-3 KALI

28

B. Prosedur Pelaksanaan

3. Tubuhku Kuat dan Sehat

Gambar 4. 3 Tubuhku Kuat dan Sehat

Tabel 4. 3 Tubuhku Kuat dan Sehat

Nama Aktivitas	Tubuhku Kuat dan Sehat
Tingkatan Aktivitas	✓ Gerakan tergolong lebih riang, aktivitas menengah menuju berat
Tujuan Gerakan	✓ Anggota tubuh supaya rileks dan adanya koordinasi terutama dari tangan dan kaki ✓ Peningkatan beban aktivitas
Durasi dan Pengulangan	✓ 2-3 Menit ✓ 2 Kali pengulangan
Catatan	✓ Dilakukan berdiri ✓ Arahkan semuanya persiapan tepuk tangan kanan-kiri bergantian ✓ Satu = Tepuk tangan ke kanan Dua = Tepuk tangan ke kiri Dst.

29

Gambar 21. Aktivitas 4

4. Swimming, Cycling and Flying

A. Lirik dan Gerakan

Okey kita mulai...

One...
Two...
Three...Go...

Swimming, Swimming
Swimming, Swimming
Swimming... (2 x)

Cycling, Cycling
Cycling...
Cycling, Cycling
Cycling... (2 x)

Flying, Flying
Flying...
Flying, Flying
Flying... (2 x)

Raise hands, Raise hands
Raise hands
And...
Raise hands

Kembali ke awal
PENGULANGAN 3 KALI

30

B. Prosedur Pelaksanaan

Catatan: Dilakukan di tempat duduk.

Swimming = Gerakan berenang gaya crawl (bebas), kanan-kiri.
Cycling = Gerakan bersepeda, kanan-kiri.
Flying = Terbang mengesapkan sayap.
Raise hand = Angkat dua tangan.

4. Swimming, Cycling, and Flying

Okey kita mulai...

One...
Two...
Three...Go...

Swimming, Swimming
Swimming
Swimming, Swimming
Swimming... (2 x)

Cycling, Cycling
Cycling...
Cycling, Cycling
Cycling... (2 x)

69

Gambar 22. Aktivitas 5

5. Bergerak Ready? Go!

A. Lirik dan Gerakan

Persiapan Jalan Ditempat
 Hitungan 1...2...3...
 Mulai

(Jalan di tempat)
 Satu... Dua... Tiga... Empat
 Lima... Enam... Tujuh... Delapan
 Mulai... (Tangannya pindah kepinggang)

Putarkan kepala, kanan dan ke kiri (2x)
 Putarkan kepala, kiri dan ke kanan (2x)
 Tengokkan kepala kanan dan kiri (2x)
 Tengokkan kepala kiri dan kanan (2x)

Ayunkan tangan, kanan dan ke kiri (2x)
 Ayunkan tangan, kiri dan ke kanan (2x)

Kembali Ke awal
PENGULANGAN 2-3 KALI

32

B. Prosedur Pelaksanaan

5. Bergerak... Ready? Go!

Gambar 4. 5 Bergerak Ready? Go!

Tabel 4. 5 Bergerak Ready? Go!

Nama Aktivitas	Bergerak Ready? Go!
Tingkatan Aktivitas	✓ Gerakan tergolong lebih ringan dan santai
Tujuan Gerakan	✓ Melakukan relaksasi dan melancarkan peredaran darah dari kepala dan tangan
Durasi dan Pengulangan	✓ 2-3 Menit ✓ 2-3 Kali pengulangan
Catatan	✓ Dilakukan berdiri ✓ Arahkan semuanya persiapan jalan di tempat

33

Gambar 23. Aktivitas 6

6. Naik-Naik Ke Puncak Gunung

A. Lirik dan Gerakan

Keterangan:
 Lirik Lagu
 Naik-Naik Ke Puncak Gunung

Hitungan 1...2...3
 Mulai...

Naik-naik ke puncak gunung
 Tinggi...tinggi sekali

Kiri...
 Kanan...
 Kulihat saja
 Banyak pohon cemara... aaaa...aaa... (2x)

Kembali ke awal
PENGULANGAN 3 KALI

34

B. Prosedur Pelaksanaan

6. Naik-Naik Ke Puncak Gunung

Gambar 4. 6 Naik-Naik Ke Puncak Gunung

Tabel 4. 6 Naik-Naik Ke Puncak Gunung

Nama Aktivitas	Naik-Naik Ke Puncak Gunung
Tingkatan Aktivitas	✓ Gerakan tergolong lebih santai, ringan menuju sedang
Tujuan Gerakan	✓ Melakukan gerakan bergembira dengan bernyanyi dan mengurangi ketegangan otot dan relaksasi melancarkan peredaran darah dari kepala, tangan-kaki
Durasi dan Pengulangan	✓ 2-3 Menit ✓ 3 Kali pengulangan
Catatan	✓ Lirik Lagu Naik-Naik Ke Puncak Gunung ✓ Dilakukan berdiri ✓ Arahkan semuanya persiapan untuk bernyanyi dan bergerak bersama ✓ Adopsi lagu dan pengembangan gerakan

35

Gambar 24. Aktivitas 7

7. Anggota Tubuh Diputar-Putar

A. Lirik dan Gerakan

Arahkan semuanya tangan dipinggang dahulu...
Okey kita mulai,
Hitungan 1,2,3...

Tangan ke kanan, diputar-diputar (ke depan)
Tangan ke kiri, diputar-diputar (ke depan)
Tangan ke kanan, diputar-diputar (ke belakang)
Tangan ke kiri, diputar-diputar (ke belakang)

Kanan dan kiri, diputar-diputar (ke depan)
Kanan dan kiri, diputar-diputar (ke belakang)
Kanan dan kiri, diputar-diputar (ke depan)
Kanan dan kiri, diputar-diputar (ke belakang)

*Tangan dipinggang...
Siap dimulai...*

Putar kepala, kanan ke kiri
Putar kepala, kiri ke kanan
Putar kepala, kanan ke kiri
Putar kepala, kiri ke kanan

Bahu ke depan, diputar-putar
Bahu ke belakang, diputar-putar
Bahu ke depan, diputar-putar
Bahu ke belakang, diputar-putar

Tarik ke belakang, kanan ke kiri
Tarik ke belakang, kiri ke kanan
Tarik ke belakang, kanan ke kiri
Tarik ke belakang, kiri ke kanan

Digulung-gulung
Ayo semangat (Tepuk tangan) (2x)

Kembali ke awal
PENGULANGAN 1-2 KALI

36

B. Prosedur Pelaksanaan

7. Anggota Tubuh Diputar-Putar

Gambar 4. 7 Anggota Tubuh Diputar-Putar

Tabel 4. 7 Anggota Tubuh Diputar-Putar

Nama	Anggota Tubuh Diputar-Putar
Aktivitas	✓ Gerakan tergolong sedang
Tingkatan Aktivitas	✓
Tujuan Gerakan	✓ Melakukan gerakan perengangan agar tidak kaku dan mengurangi ketegangan otot dan relaksasi melancarkan peredaran darah dari kepala, tangan hingga kaki
Durasi dan Pengulangan	✓ 2-3 Menit ✓ 1-2 Kali pengulangan
Catatan	✓ Dilakukan berdiri ✓ Arahkan semuanya persiapan tangan dipinggang terlebih dahulu

37

Gambar 25. Aktivitas 8

8. Berjalan, Melompat, dan Mengatur Napas

A. Lirik dan Gerakan

Arahkan semuanya berdiri dahulu...
Okey kita mulai,
Hitungan 1,2,3...

Jalan-jalan di tempat
Jalan-jalan di tempat
Jalan-jalan di tempat
Jalan-jalan di tempat

Tepuk tepuk
Semangat!!! (4x)
(Menepuk bahu)

Lompat-lompat ke kanan
Lompat-lompat ke kiri
Lompat-lompat ke kanan
Lompat-lompat ke kiri

Tepuk tepuk
Semangat!!! (4x)
(Menepuk bahu)

Lompat-lompat ke kanan
Lompat-lompat ke kiri
Lompat-lompat ke kanan
Lompat-lompat ke kiri

Tarik napas ke atas, jangan lupa dibuang...
(Ambil napas...buang napas...) 3x

PENGULANGAN 1-2 KALI
Oke tepuk tangan semuanya...

38

B. Prosedur Pelaksanaan

8. Berjalan, Melompat, dan Mengatur Napas

Catatan: Dilakukan berdiri.

Arahkan semuanya berdiri dahulu...
Okey kita mulai,
Hitungan 1,2,3...

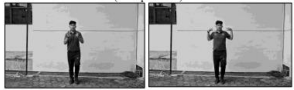
Jalan-jalan di tempat
Jalan-jalan di tempat



Jalan-jalan di tempat
Jalan-jalan di tempat



Tepuk tepuk
Semangat!!! (4x)
(Menepuk bahu)



39

Gambar 26. Aktivitas 9

9. Aku Anak Sehat

A. Lirik dan Gerakan

Keterangan:
Lirik Lagu Aku Anak Sehat
Siap? Hitungan 1...2...3
Mulai...
Aku anak sehat, tubuhku kuat
Karena aku, rajin bergerak
Semasa aku bayi
S'lahu diberi asi
Makanan bergizi dan imunisasi...
Satu... Dua... Tiga...
Siap? Mulai...

Kembali ke awal
PENGULANGAN 2-3 KALI

40

B. Prosedur Pelaksanaan

9. Aku Anak Sehat

Gambar 4. 9 Aku Anak Sehat

Tabel 4. 9 Aku Anak Sehat

Nama Aktivitas	Aku Anak Sehat
Tingkatan Aktivitas	✓ Gerakan tergolong lebih santai, ringan menuju sedang
Tujuan Gerakan	✓ Melakukan gerakan bergembira dengan bernyanyi dan mengurangi ketegangan otot dan relaksasi melancarkan peredaran darah dari kepala, tangan-kaki
Durasi dan Pengulangan	✓ 2-3 Menit ✓ 3 Kali pengulangan
Catatan	✓ Lirik Lagu <i>Aku Anak Sehat</i> ✓ Dilakukan berdiri ✓ Arahkan semuanya persiapan untuk bernyanyi dan bergerak bersama ✓ Adopsi lagu dan pengembangan gerakan

41

Gambar 27. Aktivitas 10

10. Tiki-Tiki, Bam-Bam, Bum

A. Lirik dan Gerakan

Okey semuanya siap?
 Kita mulai...
 Satu... Dua... Tiga...

Tiki-tiki
Bam-bam
Tiki-tiki
Bum

Tiki-tiki
Bam-bam
Tiki-tiki
Bum

Bam-bam
Bum
Bam-bam
Bum

Tiki-tiki
Bam-bam
Bum

Dilambai-lambai, tangan dilambai-lambai
Digulung-digulung, tangan digulung-gulung

Bahu diputar-putar
Pinggul digoyang-goyang
(Berhenti sejenak)
Digoyang-goyang, digoyang-goyang
Digoyang-goyang...

Kembali ke awal
PENGULANGAN 3 KALI

42

B. Prosedur Pelaksanaan

10. Tiki-Tiki, Bam-Bam, Bum

Gambar 4. 10 Tiki-Tiki, Bam-Bam, Bum

Tabel 4. 10 Tiki-Tiki, Bam-Bam, Bum

Nama Aktivitas	Tiki-Tiki, Bam-Bam, Bum
Tingkatan Aktivitas	✓ Gerakan tergolong lebih santai, ringan menuju sedang
Tujuan Gerakan	✓ Melakukan gerakan bergembira dengan bernyanyi dan mengurangi ketegangan otot-sendi dan relaksasi melancarkan peredaran darah dari kepala, pinggul, tangan-kaki
Durasi dan Pengulangan	✓ 2-3 Menit ✓ 3 Kali pengulangan
Catatan	✓ Dilakukan berdiri ✓ Arahkan semuanya persiapan untuk bernyanyi dan bergerak bersama ✓ Adopsi lagu dan pengembangan gerakan "Tiki-Tiki Bam-Bam" ✓ <i>Tiki-tiki</i> = Gerakan mengibaskan kedua tangan di depan <i>Bam-bam</i> = Gerakan seperti mengibaskan sayap <i>Bum</i> = Angkat dua tangan

43

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk aktivitas gerakan *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar dalam kategori sangat layak dan sangat praktis berdasarkan penilaian ahli, praktisi, dan uji coba produk di lapangan sesuai dengan model pengembangan yang digunakan yaitu ADDIE yang meliputi lima langkah: Analisis, Desain, Pengembangan, Implementasi, dan Evaluasi.

Hasil penilaian ahli materi terhadap aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar mendapatkan nilai rata-rata penilaian ahli materi tentang produk aktivitas yang dikembangkan yaitu sebesar 90,83% sehingga masuk dalam kategori sangat layak. Hasil penilaian ahli media terhadap aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar mendapatkan nilai rata-rata penilaian ahli media tentang produk aktivitas yang dikembangkan yaitu sebesar 86,67% sehingga masuk dalam kategori sangat layak. Hasil penilaian praktisi terhadap aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar mendapatkan nilai rata-rata penilaian praktisi tentang produk aktivitas yang dikembangkan yaitu sebesar 95,00% sehingga masuk dalam kategori sangat layak.

Hasil penilaian penilaian uji coba skala kecil terhadap aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta

didik sekolah dasar mendapatkan nilai rata-rata dari angket penilaian kepraktisan oleh guru tentang produk aktivitas yang dikembangkan yaitu sebesar 88,33% sehingga masuk dalam kategori praktis dan mendapatkan nilai rata-rata dari angket penilaian kepraktisan oleh peserta didik tentang produk aktivitas yang dikembangkan yaitu sebesar 82,80% sehingga masuk dalam kategori sangat praktis.

Hasil penilaian penilaian uji coba skala besar terhadap aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar mendapatkan nilai rata-rata dari angket penilaian kepraktisan oleh guru tentang produk aktivitas yang dikembangkan yaitu sebesar 96,67% sehingga masuk dalam kategori praktis dan mendapatkan nilai rata-rata dari angket penilaian kepraktisan oleh peserta didik tentang produk aktivitas yang dikembangkan yaitu sebesar 84,67% sehingga masuk dalam kategori sangat praktis.

Berdasarkan analisis data hasil penilaian dan uji coba skala kecil maupun besar produk aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar mendapatkan kategori sangat layak dan praktis, hal ini menunjukkan bahwa program intervensi aktivitas pada pergantian jam pembelajaran cukup membantu peserta didik dalam mengatasi permasalahan dalam proses pembelajaran dan membantu guru dalam memiliki bentuk-bentuk gerakan aktivitas aktivitas *physical activity break* yang digunakan di jeda pergantian jam pembelajaran sebagai pengganti “ice breaking” yang belum menekankan aspek aktivitas fisik

jasmani untuk mempersiapkan peserta didik merasa siap menghadapi mata pelajaran selanjutnya melalui kegiatan yang bermanfaat dan menyenangkan dan mencegah efek kerugian negatif pada duduk dalam satu posisi saja dari awal pembelajaran hingga akhir pembelajaran yang terlalu lama.

Hasil penelitian diperkuat penelitian yang dilakukan oleh (Yu Fiona dkk., 2025) mengatakan bahwa menghentikan aktivitas duduk dan meningkatkan aktivitas fisik intensitas ringan-sedang dapat membantu mengimbangi dampak efek negatif dari duduk terlalu lama dalam satu posisi, lebih lanjut aktivitas fisik tersebut sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan, mengurangi stres, dan meningkatkan tingkat energi, sehingga meningkatkan produktivitas, fungsi kognitif, dan kepuasan dalam melakukan kegiatan di sekolah.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Ferrara et al., 2025) dengan melakukan intervensi aktivitas fisik disetiap jeda pembelajaran yang berlangsung 11 minggu dan mendapatkan temuan penelitian bahwa *activity break* merupakan strategi yang menjanjikan untuk meningkatkan atensi dan kinerja kognitif pada anak-anak sekolah dasar sekaligus mengatasi tantangan yang ditimbulkan oleh perilaku *sedentary* yang berkepanjangan dan kelelahan mental.

Hasil penelitian ini juga didasarkan dan diperkuat penelitian oleh Gani et al. (2023) yang menyatakan “perasaan senang, nyaman (*enjoyment*) yang dialami peserta didik dan dampak positif dalam pelaksanaan *physical activity break* menjadi kunci sukses keberhasilan pembelajaran di sekolah”.

Maka dari itu, program intervensi aktivitas pada pergantian pembelajaran dengan aktivitas *physical activity break* yang sudah dikembangkan dan diterapkan dengan kategori “sangat layak” dan “sangat praktis” menjadi kegiatan positif dan dapat berkontribusi dalam mengatasi permasalahan di dalam pembelajaran yang dialami langsung oleh peserta didik di sekolah.

Penelitian lain menyoroti bahwa terdapat temuan penelitian yang mengatakan program *physical activity break* mendapatkan pengakuan sebagai intervensi aktivitas fisik berbasis kelas yang praktis, murah, dan efektif dalam mengurangi kebiasaan perilaku *sedentary*, (Watson et al., 2017). Selain itu, istirahat aktivitas fisik dapat dikatakan pembelajaran aktif yang dilakukan secara fisik dapat dirancang dari *moderate-to vigorous physical activity* (MVPA) yang diintegrasikan ke dalam pembelajaran di kelas dan terdapat pengaruh positif intervensi yang dilakukan 5 menit dengan peningkatan aktivitas harian dan perilaku kelas peserta didik (Masini et al., 2019).

Physical activity break disini dikatakan memiliki efek positif yang manfaatnya dirasakan langsung oleh peserta didik contohnya berupa rasa kegembiraan, hingga mengatasi kebosanan dan kelelahan belajar. Berdasarkan pendapat ahli atas temuan penelitiannya mengatakan *physical activity break* merupakan aktivitas fisik yang ditetapkan kurang lebih 10 menit dilakukan secara terstruktur yang dimasukkan ke dalam jeda proses pembelajaran di kelas, (Carlson et al., 2015). Didukung dengan pendapat penelitian lain bahwa *physical activity break* dapat membentuk perilaku dan

kesehatan yang baik, termasuk kesehatan emosional dan fisik serta meningkatkan prestasi matematika dan membaca dikalangan peserta didik, sehingga disimpulkan dapat juga mengatasi perilaku *sedentary* dan meningkatkan prestasi akademik (Peiris et al., 2024).

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa produk aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar selaras dengan kajian teoritis yang relevan, hal ini dikarenakan produk aktivitas yang dikembangkan dan diujicobakan “sangat layak” dan “sangat praktis” dapat dijadikan sebagai sarana kegiatan positif dalam pembelajaran di sekolah dan dapat menjawab tantangan permasalahan yang ada seperti: kejenuhan hingga kelelahan belajar yang dialami peserta didik dan efek negatif dari kebiasaan perilaku *sedentary* di kelas melalui kegiatan proses pembelajaran yang terlalu padat, metode pembelajaran yang monoton hingga tuntutan atau tekanan yang terlalu tinggi dari terlalu lamanya duduk di kelas dengan satu posisi tanpa memperhatikan resiko efek negatifnya.

Adapun keterbaruan dari penelitian ini yaitu: masih belum banyak adanya pengembangan dan penciptaan produk aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar, aktivitas *physical activity break* menjadi aktivitas yang baru untuk para guru sekolah dasar khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta, menghasilkan 10 bentuk aktivitas pada pergantian jam pembelajaran yang dapat dijadikan sebagai kegiatan yang positif.

E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini jauh dari kata sempurna, hal ini dikarenakan terdapat keterbatasan dalam melakukan penelitian. Keterbatasan yang ada dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Produk buku panduan aktivitas pada pergantian jam pembelajaran belum menggunakan tambahan *backsound* musik.
2. Subjek uji coba guru dan peserta didik dalam penelitian ini jumlahnya masih terlalu kecil, hanya dilakukan 3 sekolah yaitu SD Negeri Ungaran 1 Kota Yogyakarta kelas IV C sebanyak 1 guru dan 25 peserta didik dan SD Muhammadiyah Sagan Kota Yogyakarta kelas II Ibnu Hazmi serta SD Muhammadiyah Suronatan Kota Yogyakarta kelas III C dengan total 2 guru dan 50 peserta didik.
3. Penelitian pengembangan ini hanya mengembangkan dan menghasilkan produk, mengkaji kelayakan produk, dan mengkaji kepraktisan produk tidak sampai mengkaji efektivitas produk.
4. Diseminasi terhadap produk yang dikembangkan masih terbatas.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan tentang Produk

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan yang telah disampaikan pada bagian sebelumnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Penelitian ini menghasilkan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar melalui pendekatan dan pengembangan model ADDIE yang terdiri atas 10 bentuk aktivitas gerakan *physical activity break* yang “sangat layak” dan “sangat praktis”.
2. Produk aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar dikategorikan “sangat layak”. Berdasarkan penilaian ahli materi sebesar 90,83% (sangat layak), penilaian ahli media sebesar 86,67% (sangat layak), dan penilaian praktisi sebesar 97,50% (sangat layak).
3. Produk aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar dikategorikan “sangat praktis”. Berdasarkan uji coba skala kecil angket kepraktisan oleh guru sebesar 88,33% (sangat praktis) dan angket kepraktisan oleh peserta didik sebesar 82,80% (sangat praktis) serta uji coba skala besar angket kepraktisan oleh guru sebesar 96,67% (sangat praktis) dan angket kepraktisan oleh peserta didik sebesar 84,67% (sangat praktis).

B. Saran Pemanfaatan Produk

Berdasarkan temuan dan hasil penelitian pengembangan yang telah dipaparkan di atas, maka saran yang bisa disampaikan peneliti untuk pemanfaatan produk diantaranya sebagai berikut:

1. Saran Pemanfaatan

- a. Saran bagi guru diharapkan dapat menggunakan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar.
- b. Guru diharapkan dapat mengembangkan aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar dalam bentuk aktivitas lain dan pengembangan sesuai kondisi di lapangan.
- c. Para guru dapat bekerja sama untuk memfasilitasi dan mengadakan pembinaan bagi guru lain agar dapat menerapkan aktivitas ini di sekolah masing-masing.

2. Saran Penelitian Selanjutnya

- a. Perlu adanya penelitian lanjutan yang akan melengkapi kekurangan pada penelitian.
- b. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah rumusan masalah yang mendalam.
- c. Instrumen penilaian perlu dikembangkan lagi agar menjadi lebih baik.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, perlu adanya kajian dan pengembangan lebih lanjut mengenai produk untuk menambah kesempurnaan dari bentuk

aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran untuk peserta didik sekolah dasar.

C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut

1. Diseminasi

- a. Penulis menerbitkan buku ber-ISBN yang berkaitan dengan aktivitas pada pergantian jam pembelajaran yang sudah disusun.
- b. Penulis menyusun penelitian ini menjadi artikel jurnal penelitian yang dipublish pada jurnal nasional/internasional.
- c. Menyebarkan produk penelitian melalui *web google*, media sosial agar dapat diakses oleh banyak pengguna.

2. Pengembangan Produk Lebih Lanjut

- a. Pengembangan dapat dilaksanakan dengan cakupan yang lebih luas dan spesifik dengan modifikasi yang lainnya.
- b. Produk yang sudah dikembangkan akan selalui diperbaiki agar tetap *up to date*.
- c. Mengemas aktivitas tidak hanya buku cetak fisik melainkan mengembangkan dengan penyusunan cakupan yang lebih luas dan spesifik dengan melakukan modifikasi yang lainnya contohnya *e-book*, *web*, atau aplikasi yang mengemas produk aktivitas lebih praktis lagi.
- d. Pengembangan lebih lanjut dengan melakukan memperkenalkan produk ke guru sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Rahman BP, Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan dan unsur-unsur pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Aboshkair, K. A. (2022). The role of physical education at school. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR)*, 9(10), 91–97.
- Al Amin, M., & Juniati, D. (2017). Klasifikasi kelompok umur manusia berdasarkan analisis dimensi fraktal box counting dari citra wajah dengan deteksi tepi canny. *Jurnal Ilmiah Matematika*, 2(6), 33–42.
- Amelia, I. N. (2022). Analisis metode pembelajaran daring selama pandemi covid-19 terhadap perkembangan kognitif anak berdasar teori perkembangan kognitif anak piaget. *AL-IBANAH*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.54801/iba.v7i1.79>
- Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1), 78–92. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Astuti, R. D., Surmantika, R., & Rubai, M. (2020). Narative review : pengaruh olahraga terhadap penurunan Tingkat Stress. *Proceedings National Conference PKM Center*, 1(1), 245–248.
- Bakhri, S. (2019). Animasi interaktif pembelajaran huruf dan angka menggunakan model ADDIE. *INTENSIF: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapan Teknologi Sistem Informasi*, 3(2), 130–144. <https://doi.org/10.29407/intensif.v3i2.12666>
- Berki, T., & Tarjányi, Z. (2022). The role of physical activity, enjoyment of physical activity, and school performance in learning motivation among high school students in hungary. *Children*, 9(3), 1–9. <https://doi.org/10.3390/children9030320>
- BPMP DIY. (2023). Seri sekolah sehat (3): Lakukan Peregangan Tubuh Selama Belajar di Sekolah!. Diakses dari <https://bpmnpjogja.kemendikdasmen.go.id/seri-sekolah-sehat-3-lakukan-peregangan-tubuh-selama-belajar-di-sekolah/>. Pada 6 Maret 2025.

- Brennan, C., Streight, E., Cheng, S., & Rhodes, R. E. (2025). Parents' experiences of family-based physical activity interventions: a systematic review and qualitative evidence synthesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(90), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01778-9>
- Cai, X., Liu, Y., Li, Y., & Chen, Z. (2025). Physical education exercise improves physical fitness and working memory function: a randomized controlled trial study of Uyghur adolescents in Xinjiang, China. *BMC Pediatrics*, 25(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12887-025-05511-0>
- Cakrawati, D. K. (2022). *Model Aktivitas Jasmani Tematik Integratif Berbasis Permainan Untuk Mengembangkan Kecerdasan Interpersonal dan Keterampilan Gerak Manipulatif Bagi Siswa TK*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Campbell, A. L., & Lassiter, J. W. (2020). Teacher perceptions of facilitators and barriers to implementing classroom physical activity breaks. *Journal of Educational Research*, 113(2), 108–119. <https://doi.org/10.1080/00220671.2020.1752613>
- Carlson, J. A., Engelberg, J. K., Cain, K. L., Conway, T. L., Mignano, A. M., Bonilla, E. A., Geremia, C., & Sallis, J. F. (2015). Implementing classroom physical activity breaks: Associations with student physical activity and classroom behavior. *Preventive Medicine*, 81, 67–72. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.08.006>
- Chen, J., & Wang, X. (2025). Relationship between physical activity and fundamental movement skills and mental health in Chinese elementary school children. *Discover Psychology*, 5(38). <https://doi.org/10.1007/s44202-025-00346-3>
- Cherrington, J., & Black, J. (2020). Spectres of nature in the trail building assemblage. *International Journal of the Sociology of Leisure*, 3, 71–93. <https://doi.org/10.1007/s41978-019-00048-w>
- Cheung, L. (2016). Using the ADDIE model of instructional design to teach chest radiograph interpretation. *Journal of Biomedical Education*, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2016/9502572>
- Deliviana, E., Erni, M. H., Hilery, P. M., & Naomi, N. M. (2020). Pengelolaan kesehatan mental mahasiswa bagi optimalisasi pembelajaran digital di masa pandemi covid-19. *JURNAL SELARAS. Kajian Bimbingan dan Konseling*

Serta *Psikologi Pendidikan*, 3(2), 129–138.
<https://doi.org/10.33541/Jsvol2iss1pp1>

Depkes. (2016). Bangun asn yang sehat dengan olahraga dan rajin makan buah dan sayur. Diakses dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20160715/0115437/bangun-asn-yang-sehat-dengan-olahraga-dan-rajin-makan-buah-dan-sayur/>. Pada 11 Maret 2025.

Dewi, R. R. A., Herawati, L., & Kasjono, H. S. (2025). Efektivitas alarm peregangan bervideo dalam praktik peregangan dan keluhan musculoskeletal disorders (MSDs) pada karyawan di industri penyamakan kulit PT. Adi Satria Abadi Piyungan. *Journal of Noncommunicable Diseases*, 5(1), 1–8.
<https://doi.org/10.52365/jond.v5i1.901>

Dias, L. A., de Jesus, G. M., & Vieira, G. O. (2025). Patterns of physical activity and sedentary behavior among Brazilian schoolchildren: analysis based on types of behavior. *BMC Pediatrics*, 25(173), 1–11.
<https://doi.org/10.1186/s12887-025-05522-x>

Diorarta, R., & Mustikasari. (2020). Tugas perkembangan remaja dengan dukungan keluarga : studi kasus. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 111–120.
<https://doi.org/10.37480/cjon.v2i2.35>

Drummy, C., Murtagh, E. M., McKee, D. P., Breslin, G., Davison, G. W., & Murphy, M. H. (2016). The effect of a classroom activity break on physical activity levels and adiposity in primary school children. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 52(7), 745–749. <https://doi.org/10.1111/jpc.13182>

Ferrara, G., Masini, A., & Mascherini, G. (2025a). A short-medium time point evaluation of active breaks on selective and sustained attention in primary school: a pilot quasi-experimental study. *Mental Health and Physical Activity*, 29(100703), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2025.100703>

Ferrara, G., Masini, A., & Mascherini, G. (2025b). A short-medium time point evaluation of active breaks on selective and sustained attention in primary school: a pilot quasi-experimental study. *Mental Health and Physical Activity*, 29(100703). <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2025.100703>

Gani, I., Yudanto, Hendra Setyawan, & Willy Ihsan Rizkyanto. (2023). Tingkat enjoyment peserta didik sekolah dasar terhadap physical activity break dalam pembelajaran. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 9(2), 165–178.
<https://doi.org/10.30738/trihayu.v9i2.14500>

- Han, X., Li, H., Xiao, C., Wang, W., Gao, K., Yan, S., & Niu, L. (2025). Physical activity enhances college students' mental health through social adaptability and exercise behavior chain mediation. *Scientific Reports*, 15(21127). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-07791-z>
- Handayani, L., Meirandika, A. J., Apriyanti, H., Aeni, A. Q., Yuniastuti, R. E., Nugrahani, A. D., & Prasetyo, F. A. (2020). Edukasi tentang aktivitas Fisik dan makan beraneka ragam untuk hidup lebih sehat. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 305–310. <https://doi.org/10.12928/jp.v4i3.1964>
- Hapsari, Y. R., & Faizin, I. (2022). Manajemen full day school dalam peningkatan karakter religius peserta didik. *Jurnal Promis*, 3(2), 182–198. <https://doi.org/10.58410/promis.v3i2.562>
- Hasan, S., Winarno, M. E., & Tomi, A. (2015). Pengembangan model permainan gerak dasar lempar untuk siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Malang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 182–200. <https://doi.org/10.31571/jpo.v4i2.86>
- Hastuti, L. S., & Kurnia, R. (2017). Pengaruh workplace stretching exercise terhadap kebosanan Belajar dan kelelahan belajar mahasiswa Poltekkes Surakarta. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 2(2), 116–125. <https://doi.org/10.37341/jkf.v2i2.97>
- Hidayat, R. A. (2024). *Pengembangan Model Latihan Wheel Chair Movement Untuk Meningkatkan Kelincahan, Kecepatan, dan Koordinasi Mata Tangan Atlet Bulu Tangkis Kursi Roda*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hodidjah. (2020). Hubungan konseptual dan fungsional antara strategi, metode pembelajaran, pendekatan, dan model pembelajaran. *Jurnal Perspektif*, 13(2), 93–96. <https://doi.org/10.53746/perspektif.v13i2.26>
- Huang, Y., Li, L., Gan, Y., Wang, C., Jiang, H., Cao, S., & Lu, Z. (2020). Sedentary behaviors and risk of depression: a meta-analysis of prospective studies. *Translational Psychiatry*, 10(26), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41398-020-0715-z>
- Ismayenti, L., & Wardani, T. L. (2022). Program peregangan di tempat kerja untuk mengurangi keluhan muskuloskeletal pekerja sektor informal. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 7(1), 94–102. <https://doi.org/10.21111/jihoh.v7i1.8753>
- Iyakrus. (2018). Pendidikan jasmani, olahraga dan prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 168–173.

- Jess, M., McMillan, P., Carse, N., & Munro, K. (2021). The personal visions of physical education student teachers: putting the education at the heart of physical education. *The Curriculum Journal*, 32(1), 28–47. <https://doi.org/10.1002/curj.86>
- Kahan, D., & McKenzie, T. L. (2019). School websites: a physical education and physical activity content analysis. *Journal of School Health*, 90(1), 47–55. <https://doi.org/10.1111/josh.12851>
- Kolb, S., Burchartz, A., Klos, L., Jekauc, D., Niessner, C., & Woll, A. (2025). Association between physical activity and physical health in German children and adolescents - results from the MoMo Longitudinal Study. *BMC Public Health*, 25(607), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21684-w>
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Samara, E. (2022). The effects of a self-regulated learning teaching unit on students' performance calibration, goal attainment, and attributions in physical education. *Journal of Experimental Education*, 90(1), 112–129. <https://doi.org/10.1080/00220973.2020.1724852>
- Masgumelar, N. K., & Mustafa, P. S. (2021). Pembelajaran pendidikan olahraga berbasis blended learning untuk Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 6(1), 133–144. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1222>
- Masini, A., Marini, S., Gori, D., Leoni, E., Rochira, A., & Dallolio, L. (2019). Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(4), 377–384. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.008>
- Matting, L., Preifer, K., Sudeck, G., Jung, A., Langhirt, F., & Geidl, W. (2025). Physical activity promotion in physical therapy, exercise therapy and other movement-based therapies: a scoping review and content analysis of intervention studies and theoretical works. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(72), 1–20. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/AXZSJ>
- Melo, J. C. N., Tejada, J., Silva, E. C. M., Ywgne, J., Oliveira, D. N., Gandarela, L., & Silva, D. R. (2025). Effects of physically active lessons and active breaks on cognitive performance and health indicators in elementary school children: a cluster randomized trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(96), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01789-6>

- Muti"ah, Z. D., & Sholeh, M. (2020). Pengaruh sistem full day school terhadap motivasi belajar dan pembentukan karakter siswa di SMP IT At-Taqwa Surabaya. *Jurnal Inspirasi Manajemen Pendidikan*, 8(2), 27–40.
- Ni'mah, N., Purtina, A., & Setyawan, D. (2023). Pengembangan model pembelajaran critical investigation group untuk mengembangkan rasa ingin tahu siswa. *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 14(1), 86–97. <https://doi.org/10.31932/ve.v14i1.1909>
- Nuraini, A. S., Annisa, H., Rahmayanti, I., Ayuni, L. Q., Makiyyah, N. Z. N., Aprilianti, S. N., & Mulyana, A. (2024). Integrasi nilai-nilai karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di jenjang sekolah dasar. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2(3), 80–94. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i3.1329>
- Nurhidayati, T., Purwanto, H., Atmojo, L. K., & Nasyikin, M. (2021). Karakteristik jiwa remaja dan penerapannya dalam pendidikan menurut islam. *As-sunniyyah Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 76–93.
- Paramitha, S. T., Hasan, M. F., Anggraeni, L., Ilsya, M. N. F., Ramadhan, M. G., Rustandi, A. M., & Kodrat, H. (2021). Analysis and evaluation of law number 12 of 2012 concerning higher education based on sports needs for students. *Jurnal Civics: Media Kajian Kewarganegaraan*, 18(2), 191–199. <https://doi.org/10.21831/jc.v18i2.42249>
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), 365–373. <https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0165>
- Peiris, D. L. I. H. K., Duan, Y., Vandelanotte, C., Liang, W., & Baker, J. S. (2024). In-classroom physical activity breaks program among school children in Sri Lanka: study protocol for a randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*, 12(1360210), 1. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1360210>
- Pemerintah Daerah Administratif Khusus Hongkong. (2024). Education Bureau, Physical Education. Dapat diakses dari <https://www.edb.gov.hk/en/curriculum-development/kla/physical-education/index.html>. Pada 5 April 2025.
- Piggin, J. (2020). What is physical activity? a holistic definition for teachers, researchers and policy makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2(72), 1. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>

- Pratama, F. S., Amin, A. Y., Nugroho, M. W. A., Faizuddin, M. R., Robbani, M. F. I. R., Saputra, R. F., & Khasanah, F. (2024). Peran Pendidikan Jasmani dalam Membangun Kesehatan Mental dan Fisik Mahasiswa PJKR Universitas Negeri Semarang: Tinjauan dari Perspektif Prodi PJKR. *Jurnal Analis*, 3(2), 264–272.
- Pratiwi, N. Y., Islamiyah, N., Abshar, S. A., Hafid, W. A., & Fikriyah, N. (2023). Efektivitas psikoedukasi coping stress terhadap siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Gowa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 539–544. <https://doi.org/10.56799/joongki.v2i3.1847>
- Priyoto, & Wahyuning, B. (2019). Pengaruh pemberian intervensi senam peregangan di tempat kerja terhadap penurunan gangguan MSds dan kadar asam urat darah. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 53–68.
- Pulsford, R. M., Stamatakis, E., Britton, A. R., Brunner, E. J., & Hillsdon, M. (2015). Associations of sitting behaviours with all-cause mortality over a 16-year follow-up: the whitehall II study. *International Journal of Epidemiology*, 44(6), 1909–1916. <https://doi.org/10.1093/ije/dyv191>
- Purwanto, Y., & Winarno, M. E. (2023). Hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 7 SMP Shalahuddin. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*, 9(2), 1–16. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v9i2.8128>
- Putri, N., & Prajayanti, E. D. (2022). Pengaruh stretching exercise terhadap konsentrasi belajar pada siswa di SDN 02 Jaten. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 547–554. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i4.908>
- Putwain, D. W., Pekrun, R., Nicholson, L. J., Symes, W., Becker, S., & Marsh, H. W. (2018). Control-value appraisals, enjoyment, and boredom in mathematics: a longitudinal latent interaction analysis. *American Educational Research Journal*, 55(6), 1339–1368. <https://doi.org/10.3102/0002831218786689>
- Rahayu, M. S., Hasan, I., Asmendri, & Sari, M. (2023). Relevansi kurikulum dan pembelajaran dalam pendidikan. *Dharmas Education Journal*, 4(1), 108–118. <https://doi.org/10.56667/dejournal.v4i1.925>
- Ramdani, R. F., Herlambang, A. D., Falhadi, M. M., Fadilah, M. Z., Turnip, C. E. L., & Mulyana, A. (2024). Membangun kesejahteraan pikiran untuk kesehatan mental melalui gaya hidup sehat dan olahraga. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2928–2936. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1186>

- Rawi, H. W., Salsabila, A., Harahap, N., Ainun, N., Rachman, S., & Nasution, F. (2023). Systematika review: upaya pola asuh orang tua dalam mengembangkan kognitif dan operasional kongkret anak pertengahan (7-11). *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 5(3), 446–450. <https://doi.org/10.47476/as.v5i3.2694>
- Republik Indonesia. (2024). Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi No. 8 Tahun 2022 tentang Capaian Pembelajaran Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah Pada Kurikulum Merdeka.
- Republik Indonesia. (2024). Permendikbud No. 12 Tahun 2024 tentang Tentang Kurikulum Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah.
- Republik Indonesia. (2006). Permendiknas No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk satuan Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Rohaeni, S. (2020). Pengembangan sistem pembelajaran dalam implementasi kurikulum 2019 menggunakan model ADDIE pada anak usia dini. *Jurnal Instruksional*, 1(2), 122–130. <https://doi.org/10.24853/instruksional.1.2.122-130>
- Saleh, M. (2019). Latihan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 2(1), 12–22. <https://doi.org/10.25273/jpos.v2i1.4005>
- Sales, D., da Silva Junior, J. P., Bergamo, R. R., de Oliveira, L. C., Ferrari, G., & Matsudo, V. (2023). Association between school environment with sedentary behavior and physical activity intensity in children. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-33732-9>
- Salsabila, J., & Amelia, V. L. (2020). Pengaruh stretching exercise terhadap kebosanan dan kelelahan belajar pada siswa di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 311–317. <https://doi.org/10.30651/jkm.v0i0.5571>
- Salway, R., House, D., Kent-Saisch, S., Walker, R., Emm-Collison, L., Porter, A., Lubans, D. R., Beets, M., de Vocht, F., & Jago, R. (2025). Designing stepped wedge trials to evaluate physical activity interventions in schools: methodological considerations. *International Journal of Behavioral Nutrition*

- and Physical Activity* , 22(22), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01720-z>
- Sativa, Y. A., & Purwanto, J. (2022). The effect of learning concentration and academic burnout on mathematics learning achievement. *Jurnal MathEdu (Mathematic Education Journal)*, 5(2), 11–14. <https://doi.org/10.37081/mathedu.v5i2.4065>
- Setiyorini, S. R., & Setiawan, D. (2023). Perkembangan kurikulum terhadap kualitas pendidikan di Indonesia. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.47134/jtp.v1i1.27>
- Setyawan, F., Fauzi, I., Fatwa, B., Zaini, H. A., & Jannah, N. M. (2021). Analisis kebijakan pendidikan full day school di Indonesia. *JURNAL PENDIDIKAN*, 30(3), 369–376. <https://doi.org/10.32585/jp.v30i3.1632>
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi anak usia sekolah dasar. *Elementa: Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin*, 3(3), 1–10. <https://doi.org/10.33654/pgsd.v3i3.1486>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2 ed., Vol. 2). Bandung : Alfabeta.
- Sukirno, & Pratama, R. R. (2019). Pengembangan model pembelajaran atletik berbasis permainan di sekolah dasar. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 110–121. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8095>
- Syafa, T. A., & Misrah, M. (2024). Pengaruh sedentary lifestyle terhadap kesehatan mental pada remaja. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 9(1), 174–185. <https://doi.org/10.23916/084521011>
- Thahir, A. (2022). *Psikologi Perkembangan Memahami Pertumbuhan dan Perkembangan Manusia Dari Fase Prenatal sampai Akhir Kehidupan dengan dilengkapi Teori-Teori Perkembangan* (1 ed., Vol. 1). Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Trisnawati, & Fauziya, D. S. (2024). Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa SMP Kelas VIII Pada Pembelajaran Bahasa Indonesia. *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 1(5), 214–226. <https://doi.org/10.62383/aliansi.v1i5.407>
- UNESCO. (2017). *Education for Sustainable Development Goals: learning objectives*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. <https://doi.org/10.54675/CGBA9153>

- Vrismaya, A., & Primana, L. (2021). Kontribusi enjoyment (rasa senang) dan pride (rasa bangga) saat belajar di kelas terhadap self-esteem pada siswa sekolah Menengah Pertama. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikolog*, 12(1), 1–19. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v12i01.360>
- Wanders, L., Cuijpers, I., Kessels, R. P. C., van de Rest, O., Hopman, M. T. E., & Thijssen, D. H. J. (2021). Impact of prolonged sitting and physical activity breaks on cognitive performance, perceivable benefits, and cardiometabolic health in overweight/obese adults: The role of meal composition. *Clinical Nutrition*, 40(4), 2259–2269. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.10.006>
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(114), 1–24. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>
- WHO. (2024). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Yu Fiona, Fernandez, R., Chidarikire, S., Mackay, L., & Smith, M. (2025). Associated factors, barriers, and interventions to promote physical activity and reduce sedentary time in academics: a systematic review. *BMC Public Health*, 25(2753), 1–19. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24092-2>
- Yudanto, Hermawan, H. A., Nopembri, S., Jiménez, J. V. G., & Gani, I. (2024). An analysis of the influence of physical activity break on primary school student fitness. *Retos*, 52, 482–490. <https://doi.org/10.47197/retos.v52.102306>
- Yulia Sari, Y., Putri Ulfani, D., & Ramos, M. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Zamsiswaya, Syawaluddin, & Syahrizul. (2024). Pengembangan model ADDIE (Analisis, Design, Development, Implemetation, Evaluation). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 46363–46369.
- Zerf, M., Kherfane, M. H., & Bouabdellah, S. (2021). Classroom Routine Frequency and their Timing practice as Critical Factor to Build the Recommended Primary School Active Break Program. *Retos*, 41, 434–439. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.77808>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Contoh Draft Lembar Angket Ahli Materi

Petunjuk Pengisian

Lembar pernyataan pada instrumen angket untuk ahli dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu ahli aktivitas jasmani terhadap kelayakan produk penelitian. Atas dasar pendapat penilaian, saran, masukan, dan koreksi dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat guna meningkatkan kualitas produk penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut, penulis berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pernyataan sesuai dengan petunjuk di bawah ini:

Evaluasi dilakukan dengan cara memberi tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia. Terdapat lima alternatif jawaban beserta skor penilaian, sebagai berikut.

- 4 = Sangat Sesuai/ Sangat Baik/Sangat Tepat**
- 3 = Sesuai/ Baik/Tepat**
- 2 = Kurang Sesuai/Kurang Baik/Kurang Tepat**
- 1 = Sangat Kurang Sesuai/Sangat Kurang Baik/Sangat Kurang Tepat.**

Penilaian dari Bapak/Ibu ahli bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kelayakan produk penelitian. Selain evaluasi penilaian juga terdapat komentar, kritik, dan saran mohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi validator dalam penelitian ini, diucapkan terima kasih.

A. Penilaian Untuk Validator Ahli Materi (10 Bentuk *Physical Activity Break*)

No.	Indikator Pertanyaan	Penilaian			
		4	3	2	1
1.	Buku panduan mudah dipahami dan dipraktikkan.				
2.	Kesesuaian bahasa dalam penjelasan materi model <i>physical activity break</i> .				
3.	Kejelasan prosedur pelaksanaan pada materi model <i>physical activity break</i> .				
4.	Kesesuaian pemberian contoh dengan materi.				
5.	Ketepatan materi sudah sesuai dengan tujuan penelitian untuk mempersiapkan kembali peserta didik agar merasa <i>enjoy</i> menghadapi mata pelajaran selanjutnya.				
6.	Kebenaran isi model <i>physical activity break</i> mengintegrasikan aspek kesenangan, <i>enjoyment</i> dan kebugaran.				
7.	Ketepatan isi materi kombinasi dan keselarasan gerakan sudah sesuai untuk digunakan.				
8.	Kesesuaian isi materi dengan tingkat kemampuan peserta didik sekolah dasar.				
9.	Kedalaman materi untuk menarik perhatian peserta didik sekolah dasar.				
10.	Ketepatan gambar untuk memperjelas isi materi.				
11.	Kesesuaian penyajian video untuk mempermudah memahami isi materi.				
12.	Ketepatan isi materi untuk diterapkan pada pergantian jam pembelajaran.				
13.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang lugas.				

14.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang komunikatif.				
15.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang interaktif.				

B. Komentar dan Saran

--

C. Kesimpulan

Mohon untuk melingkari nomor di bawah ini:

1. Layak untuk diuji cobakan tanpa revisi
2. Layak untuk diuji cobakan dengan revisi
3. Tidak layak untuk diuji cobakan

Lampiran 2. Contoh Draft Lembar Angket Ahli Media

Petunjuk Pengisian

Lembar pernyataan pada instrumen angket untuk ahli dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu ahli media terhadap kelayakan produk penelitian. Atas dasar pendapat penilaian, saran, masukan, dan koreksi dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat guna meningkatkan kualitas produk penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut, penulis berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pernyataan sesuai dengan petunjuk di bawah ini:

Evaluasi dilakukan dengan cara memberi tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia. Terdapat lima alternatif jawaban beserta skor penilaian, sebagai berikut.

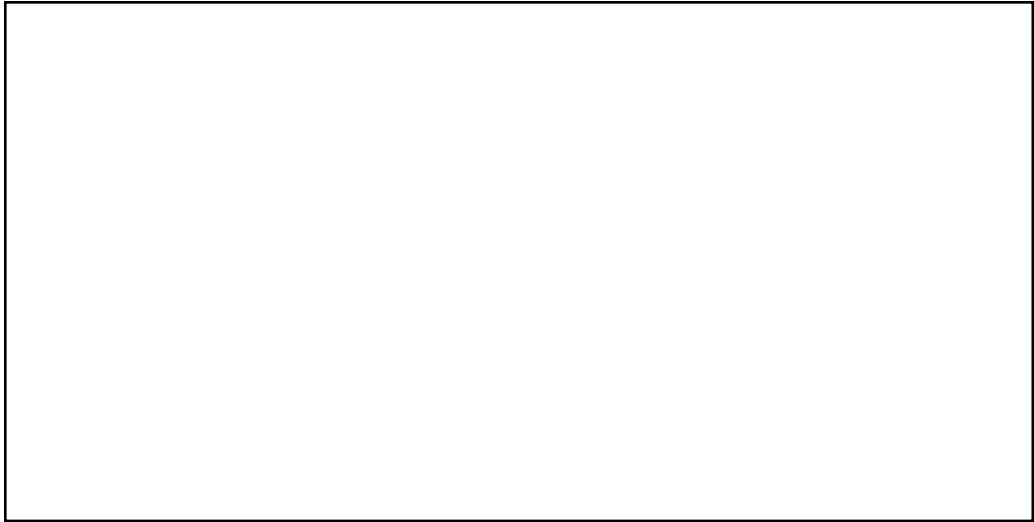
- 4 = Sangat Sesuai/ Sangat Baik/Sangat Tepat**
- 3 = Sesuai/ Baik/Tepat**
- 2 = Kurang Sesuai/Kurang Baik/Kurang Tepat**
- 1 = Sangat Kurang Sesuai/Sangat Kurang Baik/Sangat Kurang Tepat.**

Penilaian dari Bapak/Ibu ahli bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kelayakan produk penelitian. Selain evaluasi penilaian juga terdapat komentar, kritik, dan saran mohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi validator dalam penelitian ini, diucapkan terima kasih.

A. Penilaian Untuk Validator Ahli Media

No.	Indikator Pertanyaan	Penilaian			
		4	3	2	1
1.	Kesesuaian judul dengan materi yang ingin disampaikan,				
2.	Ketepatan materi dalam buku panduan.				
3.	Kelengkapan materi yang diberikan.				
4.	Kesesuaian penyajian contoh dengan materi.				
5.	Isi materi buku panduan menarik bagi guru dan peserta didik.				
6.	Buku panduan mudah dipahami dan dipraktikkan.				
7.	Penggunaan bahasa yang sudah sesuai isi materi.				
8.	Ketepatan penyajian prosedur pelaksanaan dengan isi materi.				
9.	Kesesuaian ukuran buku panduan model <i>physical activity break</i> .				
10.	Ketepatan penggunaan tata letak pada sampul dan isi buku panduan.				
11.	Penyajian gambar dan video sudah menggambarkan materi.				
12.	Warna dalam background sesuai.				
13.	Ukuran gambar proporsional				
14.	Penggunaan bahasa sesuai dengan kaidah Ejaan Yang Disempurnakan (EYD).				
15.	Desain buku panduan menarik untuk dibaca dan dipelajari.				

B. Komentar dan Saran



C. Kesimpulan

Mohon untuk melingkari nomor di bawah ini:

1. Layak untuk diuji cobakan tanpa revisi
2. Layak untuk diuji cobakan dengan revisi
3. Tidak layak untuk diuji cobakan

Lampiran 3. Contoh Draft Lembar Angket Praktisi/Guru

Petunjuk Pengisian

Lembar pernyataan pada instrumen angket untuk guru atau praktisi di lapangan dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu terhadap kepraktisan dan kesesuaian produk penelitian. Atas dasar pendapat penilaian, saran, masukan, dan koreksi dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat guna mengetahui kualitas produk penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut, penulis berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pernyataan sesuai dengan petunjuk di bawah ini:

Evaluasi dilakukan dengan cara memberi tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia. Terdapat lima alternatif jawaban beserta skor penilaian, sebagai berikut.

- 4 = Sangat Sesuai/ Sangat Baik/Sangat Tepat**
- 3 = Sesuai/ Baik/Tepat**
- 2 = Kurang Sesuai/Kurang Baik/Kurang Tepat**
- 1 = Sangat Kurang Sesuai/Sangat Kurang Baik/Sangat Kurang Tepat.**

Penilaian dari Bapak/Ibu guru atau praktisi di lapangan bertujuan untuk mengetahui kepraktisan dan kesesuaian produk penelitian. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian kepraktisan dalam penelitian ini, diucapkan terima kasih.

A. Penilaian Validasi dan Kepraktisan Untuk Praktisi/Guru

No.	Indikator Pertanyaan	Penilaian			
		4	3	2	1
1.	Buku panduan mudah dipahami dan dipraktikkan.				
2.	Kesesuaian bahasa dalam penjelasan materi model <i>physical activity break</i> .				
3.	Kejelasan prosedur pelaksanaan pada materi model <i>physical activity break</i> .				
4.	Kesesuaian pemberian contoh dengan materi.				
5.	Ketepatan materi sudah sesuai dengan tujuan penelitian untuk mempersiapkan kembali peserta didik agar merasa <i>enjoy</i> menghadapi mata pelajaran selanjutnya.				
6.	Kebenaran isi model <i>physical activity break</i> mengintegrasikan aspek kesenangan, <i>enjoyment</i> dan kebugaran.				
7.	Ketepatan isi materi kombinasi dan keselarasan gerakan sudah sesuai untuk digunakan.				
8.	Kesesuaian isi materi dengan tingkat kemampuan peserta didik sekolah dasar.				
9.	Kedalaman materi untuk menarik perhatian peserta didik sekolah dasar.				
10.	Ketepatan gambar untuk memperjelas isi materi.				
11.	Kesesuaian penyajian video untuk mempermudah memahami isi materi.				
12.	Ketepatan isi materi untuk diterapkan pada pergantian jam pembelajaran.				
13.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang lugas.				

14.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang komunikatif.				
15.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang interaktif.				

B. Komentar dan Saran

C. Kesimpulan

Mohon untuk melingkari nomor di bawah ini:

1. Layak untuk diuji cobakan tanpa revisi
2. Layak untuk diuji cobakan dengan revisi
3. Tidak layak untuk diuji cobakan

Lampiran 4. Contoh Draft Lembar Angket Peserta Didik

Petunjuk Pengisian

Lembar pernyataan pada instrumen angket untuk peserta didik dimaksudkan untuk mengetahui pendapat peserta didik yang menjadi peserta intervensi uji coba produk terhadap kepraktisan dan kesesuaian produk penelitian. Atas dasar pendapat penilaian sangat bermanfaat guna mengetahui kualitas produk penelitian sesuai kondisi lapangan. Sehubungan dengan hal tersebut, penulis berharap kesediaan peserta didik untuk memberikan respon pada setiap pernyataan sesuai dengan petunjuk di bawah ini:

Evaluasi dilakukan dengan cara memberi tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia. Terdapat lima alternatif jawaban beserta skor penilaian, sebagai berikut.

- 4 = Sangat Sesuai/ Sangat Baik/Sangat Tepat**
- 3 = Sesuai/ Baik/Tepat**
- 2 = Kurang Sesuai/Kurang Baik/Kurang Tepat**
- 1 = Sangat Kurang Sesuai/Sangat Kurang Baik/Sangat Kurang Tepat.**

Penilaian dari peserta didik yang menjadi peserta intervensi uji coba produk bertujuan untuk mengetahui kepraktisan dan kesesuaian produk penelitian. Atas kesediaan peserta didik untuk memberikan penilaian kepraktisan dalam penelitian ini, diucapkan terima kasih.

A. Penilaian Kepraktisan Untuk Peserta Didik

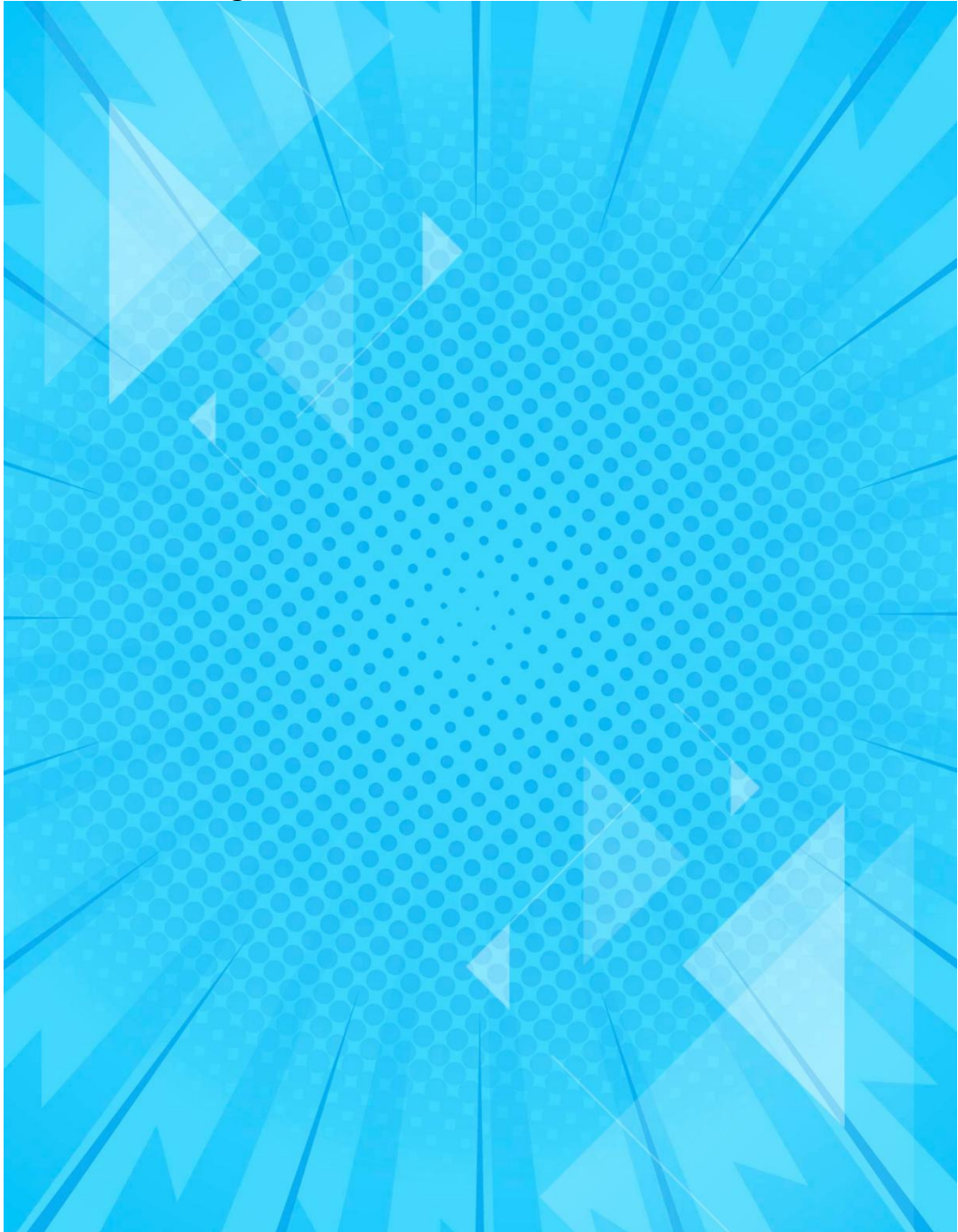
No.	Indikator Pertanyaan	Penilaian			
		4	3	2	1
1.	Saya merasa mudah memahami dan mempraktikkan gerakan.				
2.	Kejelasan dalam pemberian contoh gerakan.				
3.	Kombinasi gerakan tidak membuat saya bingung untuk melakukan.				
4.	Saya tidak mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan.				
5.	Aktivitas ini bisa mengurangi efek bosan setelah jam pembelajaran yang lama.				
6.	Aktivitas ini membuat saya senang dalam melakukannya.				
7.	Saya merasa <i>enjoy</i> setelah melakukan gerakannya.				
8.	Gerakan dapat membuat saya merasa lebih bugar dan <i>fresh</i> kembali tidak mengantuk.				
9.	Saya gembira dalam melakukan gerakan ini.				
10.	Gerakan menarik perhatian saya untuk menggerakkan tubuh di kelas.				
11.	Aktivitas gerakan ini cocok digunakan sebelum atau setelah pembelajaran.				
12.	Saya merasa tidak bosan setelah melakukan gerakan aktivitas ini.				
13.	Gerakan aktivitas ini dapat mengurangi kebosanan belajar hingga kelelahan belajar.				
14.	Saya kembali siap untuk menerima pembelajaran selanjutnya setelah melakukan gerakan aktivitas ini.				
15.	Gerakan aktivitas ini bisa digunakan pada pergantian jam pembelajaran berlangsung di sekolah.				

Lampiran 5. Tampilan Cover Buku Panduan

A. Cover Depan



B. Cover Belakang



Lampiran 6. Draft 10 Bentuk Gerakan *Physical Activity Break*

Buku panduan ini berjudul “Aktivitas Pada Pergantian Jam Pembelajaran Untuk Peserta Didik Sekolah Dasar”. Di dalamnya terdapat 10 bentuk-bentuk aktivitas gerakan *physical activity break* yang sangat layak dan sangat praktis. Tujuan buku aktivitas *physical activity break* pada pergantian jam pembelajaran (berbasis kelas) untuk peserta didik sekolah dasar supaya guru dalam memiliki referensi kegiatan intervensi dalam mempersiapkan semangat peserta didik kembali. Prosedur pelaksanaan, lirik dan gerakan 10 bentuk aktivitas gerakan *physical activity break* dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Ayo Menggerakkan Tubuh

A. Lirik dan Gerakan

Arahkan semuanya tangan dipinggang dahulu

Kita mulai...
Hitungan 1,2,3...

Lirik dan gerakan:

*Dua tangan ke depan... Dikibas-
kibaskan (3×)
Tangannya dipinggang, siap
dimulai...*

*Tarik nafas ke atas, jangan lupa
buang... (3×)
Tangannya dipinggang...
Jalan di tempat, 1..2..3..*

*Tangan kanan diangkat, digerak-
gerakkan
Tangan kiri diangkat, digerak-
gerakkan
Dua tangan ke depan digerak-
gerakkan
Tangannya ke atas, putar ke depan
PENGULANGAN 2 KALI*

*Tangan kanan diangkat, digerak-
gerakkan
Tangan kiri diangkat, digerak-
gerakkan
Dua tangan ke depan digerak-
gerakkan
Tangannya ke atas, putar ke depan
PENGULANGAN 2 KALI*

*Dua tangan dipinggang
Ayo tepuk tangan (3×)
Tangannya dipinggang
Digoyang-goyang...(2×)*

*Dua tangan dipinggang...
Ayo tepuk tangan (3×)
Tangannya dipinggang
Digoyang-goyang...(2×)*

*Tarik nafas ke atas, jangan lupa
buang... (3×)
Tangannya ke atas....
Ayo tepuk tangan, horeee...
Selesai.*

B. Prosedur Pelaksanaan

Catatan: Dilakukan Berdiri.

Arahkan semuanya tangan dipinggang dahulu.

Rinciannya sebagai berikut:

1. Ayo Menggerakkan Tubuh

Dua tangan ke depan... Dikibas-kibaskan (3 ×)



Tangannya dipinggang, siap dimulai...



Tangan kanan diangkat, digerak-gerakkan



Tangan kiri diangkat, digerak-gerakkan



Dua tangan ke depan digerak-gerakkan



Tangannya ke atas, putar ke depan



****PENGULANGAN 2 KALI****

*Dua tangan dipinggang
Ayo tepuk tangan (3 ×)*



*Tangannya dipinggang
Digoyang-goyang... (2 ×)*



Tarik nafas ke atas, jangan lupa buang... (3 ×)



*Tangannya dipinggang...
Jalan di tempat, 1..2..3..*



Tangan kanan diangkat, digerak-gerakan



Tangan kiri diangkat, digerak-gerakan



Dua tangan ke depan digerak-gerakan



Tangannya ke atas, putar ke depan



PENGULANGAN 2 KALI

*Dua tangan dipinggang
Ayo tepuk tangan (3×)*



*Tangannya dipinggang
Digoyang-goyang...(2×)*



Tarik nafas ke atas, jangan lupa buang... (3×)



*Tangannya ke atas....
Ayo tepuk tangan, horeee...
Selesai.*

Selengkapnya ada di dalam link video di bawah ini:

https://youtu.be/B_CYiZY6EBE

atau scan barcode di bawah ini:



2. Tepuk-Tepuk Semangat

A. Lirik dan Gerakan

Catatan:

Dilakukan di tempat duduk.

Tepuk tepuk = **Tepuk tangan (2×)**

Semangat = **Tepuk meja/paha (2×)**

Arahkan semuanya tangan di atas meja dahulu...
Okey kita mulai,
Hitungan 1,2,3...

Tepuk, Tepuk
Semangat (4×)

Gulung-gulung ke depan
Gulung-gulung ke atas
Gulung-gulung ke kanan
Gulung-gulung ke kiri

Tepuk, Tepuk
Semangat (4×)

Buang-buang malasmu (kibaskan tangan ke depan)
Buang-buang malasmu (kibaskan tangan ke atas)
Buang-buang malasmu (kibaskan tangan ke kanan)
Buang-buang malasmu (kibaskan tangan ke kiri)

Tepuk, Tepuk
Semangat (4×)

Putar bahu ke depan, putar-putar ke depan
Putar bahu ke belakang, putar-putar ke belakang

Kembali ke awal

PENGULANGAN 2-3 KALI

Tepuk, Tepuk
Semangat (4×)

Catatan :
Tepuk-tepuk semangat terakhir
setelah pengulangan.

B. Prosedur Pelaksanaan

Catatan: Dilakukan di tempat duduk

Tepuk tepuk = Tepuk tangan (2×)

Semangat = Tepuk meja/paha (2×)

2. Tepuk-Tepuk Semangat

Arahkan semuanya tangan di atas meja dahulu...

Okey kita mulai,

Hitungan 1,2,3...

*Tepuk, Tepuk
Semangat (4×)*



Gulung-gulung ke depan



Gulung-gulung ke atas



Gulung-gulung ke kanan, Gulung-gulung ke kiri



*Tepuk, Tepuk
Semangat (4×)*



Buang-buang malasmu (kibaskan tangan ke depan)



Buang-buang malasmu (kibaskan tangan ke atas)



Buang-buang malasmu (kibaskan tangan ke kanan)



Buang-buang malasmu (kibaskan tangan ke kiri)



*Tepuk, Tepuk
Semangat (4×)*



Putar bahu ke depan, putar-putar ke depan



Putar bahu ke belakang, putar-putar ke belakang



Kembali ke awal
****PENGULANGAN 2-3 KALI****

Tepuk, Tepuk
Semangat (4×)

Catatan :
Tepuk-tepuk semangat terakhir
setelah pengulangan

Selengkapnya ada di dalam link video di bawah ini:

<https://youtu.be/rr0-fq1U-Jc>

atau scan barcode di bawah ini:



3. Tubuhku Kuat dan Sehat

A. Lirik dan Gerakan

Catatan:

Dilakukan Berdiri.

Persiapan
Semuanya...

*Satu.. Dua.. Tiga.. Empat..
Lima.. Enam.. Tujuh.. Delapan...*
(Tepuk tangan kanan-kiri bergantian)

*Tubuhku kuat...
Tubuhku sehat...
Langkahkan kaki, dengan semangat*

*Tangan dipinggang, jalan di tempat
Rentangkan tangan
Siap, melompat...*

*Satu... (Jumping Jack)
Dua... (Jumping Jack)
Tiga... (Jumping Jack)*

Prok...Prok
(Tepuk tangan dua kali)
Semangat!
(3 Tepuk paha/pinggul) (4×)

Kembali ke awal
PENGULANGAN 2-3 KALI

B. Prosedur Pelaksanaan

Catatan: Dilakukan berdiri.

3. Tubuhku Kuat dan Sehat

Persiapan
Semuanya...

*Satu.. Dua.. Tiga.. Empat..
Lima.. Enam.. Tujuh.. Delapan...*
(Tepuk tangan kanan-kiri bergantian 1-8)



Tubuhku kuat...



Tubuhku sehat...



Langkahkan kaki, dengan semangat



Tangan dipinggang, jalan di tempat



*Rentangkan tangan
Siap, melompat...*



Satu... (Jumping Jack)



Dua... (Jumping Jack)



Tiga... (Jumping Jack)



Prok...Prok
(Tepuk tangan dua kali)



Semangat!
(3 Tepuk paha/pinggul) (4×)



Kembali ke awal
****PENGULANGAN 2-3 KALI****

Selengkapnya ada di dalam link video di bawah ini:

<https://youtu.be/3PMbfZkzss4>

atau scan barcode di bawah ini:



4. *Swimming, Cycling and Flying*

A. Lirik dan Gerakan

Catatan:

Dilakukan Di tempat duduk.

Swimming = **Gerakan berenang gaya *crawl* (bebas), kanan-kiri.**

Cycling = **Gerakan bersepeda, kanan-kiri.**

Raise hand = **Angkat dua tangan.**

Flying = **Terbang mengepakkan sayap.**

Okey kita mulai...

One...

Two...

Three...Go....

Swimming, Swimming

Swimming

Swimming, Swimming

Swimming...(2×)

Cycling, Cycling

Cyling...

Cycling, Cycling

Cyling...(2×)

Flying, Flying

Flying...

Flying, Flying

Flying...(2×)

Raise hands, Raise hands

Raise hands

And....

Raise hands

Kembali ke awal

****PENGULANGAN 2-3 KALI****

B. Prosedur Pelaksanaan

Catatan: Dilakukan di tempat duduk.

Swimming = Gerakan berenang gaya *crawl* (*bebas*), kanan-kiri.

Cycling = Gerakan bersepeda, kanan-kiri.

Raise hand = Angkat dua tangan.

Flying = Terbang mengepakkan sayap.

4. *Swimming, Cycling, and Flying*

Okey kita mulai...

One...

Two...

Three... Go....

Swimming, Swimming

Swimming

Swimming, Swimming

Swimming... (2 ×)



Cycling, Cycling

Cyling...

Cycling, Cycling

Cyling... (2 ×)



*Flying, Flying
Flying...
Flying, Flying
Flying... (2×)*



*Raise hands, Raise hands
Raise hands
And....
Raise hands*



Kembali ke awal
PENGULANGAN 2-3 KALI

Selengkapnya ada di dalam link video di bawah ini:

<https://youtu.be/U3HenoOBAN0>

atau scan barcode di bawah ini:



5. Bergerak *Ready? Go!*

A. Lirik dan Gerakan

Catatan:

Dilakukan Berdiri.

Persiapan Jalan Ditempat

Hitungan 1...2...3...

Mulai

(Jalan di tempat)

Satu.. Dua.. Tiga.. Empat

Lima.. Enam.. Tujuh.. Delapan

Mulai... (Tangannya pindah kepinggang)

Putarkan kepala, kanan dan ke kiri (2×)

Putarkan kepala, kiri dan ke kanan (2×)

Tengokkan kepala kanan dan kiri (2×)

Tengokkan kepala kiri dan kanan (2×)

Ayunkan tangan, kanan dan ke kiri (2×)

Ayunkan tangan, kiri dan ke kanan (2×)

Kembali Ke awal

PENGULANGAN 2-3 KALI

B. Prosedur Pelaksanaan

Catatan: Dilakukan berdiri.

5. Bergerak... Ready? Go!

Persiapan Jalan Ditempat

Hitungan 1...2...3...

Mulai

(Jalan di tempat sampai akhir)

Satu.. Dua.. Tiga.. Empat

Lima.. Enam.. Tujuh.. Delapan

Mulai... (Tangannya pindah kepinggang)



*Putarkan kepala, kanan dan ke kiri
Putarkan kepala, kiri dan ke kanan
Putarkan kepala, kanan dan ke kiri
Putarkan kepala, kiri dan ke kanan*

*Tengokkan kepala kanan dan ke kiri
Tengokkan kepala kiri dan ke kanan
Tengokkan kepala kanan dan ke kiri
Tengokkan kepala kiri dan ke kanan*

Ayunkan tangan, kanan dan ke kiri



(Diam sejenak)



Ayunkan tangan, kiri dan ke kanan



(Diam sejenak)

Ayunkan tangan, kanan dan ke kiri
Ayunkan tangan, kiri dan ke kanan

Kembali ke awal
****PENGULANGAN 2-3 KALI****

Selengkapnya ada di dalam link video di bawah ini:

<https://youtu.be/pLstqKuO1dY>

atau scan barcode di bawah ini:



6. Naik-Naik Ke Puncak Gunung

A. Lirik dan Gerakan

Catatan:

Dilakukan Berdiri.

Keterangan:

Lirik Lagu

Naik-Naik Ke Puncak Gunung

Hitungan 1...2...3

Mulai...

Naik-naik ke puncak gunung

Tinggi...tinggi sekali

Kiri...

Kanan...

Kulihat saja

Banyak pohon cemara... aaa...aaa... (2×)

Kembali ke awal

PENGULANGAN 3 KALI

Gerakan

Naik-naik ke puncak gunung

(Jalan di tempat)

Tinggi tinggi sekali

*(Dua tangan ke atas setinggi-tingginya
dan menjinjit setinggi-tingginya)*

Kiri

(meregangkan satu tangan ke kiri)

Kanan

(meregangkan satu tangan ke kanan)

Kulihat saja

(Dua tangan di depan dahi, gerakan kanan-ke kiri)

Banyak pohon cemara

(Meregangkan membuka kedua tangan ke belakang)

Cemara = aaa..aaa.. (Tepuk tangan mengikuti tempo)

B. Prosedur Pelaksanaan

Catatan: Dilakukan berdiri.

Keterangan:

Lirik Lagu

Naik-Naik Ke Puncak Gunung

6. Naik-Naik Ke Puncak Gunung

Hitungan 1...2...3
Mulai...

Naik-naik ke puncak gunung
(Jalan di tempat)



Tinggi tinggi sekali
(Dua tangan ke atas setinggi-tingginya
dan menjinjit setinggi-tingginya)



Kiri
(meregangkan satu tangan ke kiri)

Kanan
(meregangkan satu tangan ke kanan)



Kulihat saja
(Dua tangan di depan dahi, gerakan kanan-ke kiri)



Banyak pohon cemara
(Meregangkan membuka kedua tangan ke belakang)
Cemara = aaa..aaa.. (Tepuk tangan mengikuti tempo)



Kembali ke awal
PENGULANGAN 3 KALI

Selengkapnya ada di dalam link video di bawah ini:

<https://youtu.be/aAfJqGY7YKw>

atau scan barcode di bawah ini:



7. Anggota Tubuh Diputar-Putar

A. Lirik dan Gerakan

Catatan:

Dilakukan Berdiri.

Arahkan semuanya tangan dipinggang dahulu...

Okey kita mulai,

Hitungan 1,2,3...

Tangan ke kanan, diputar-diputar (ke depan)

Tangan ke kiri, diputar-diputar (ke depan)

Tangan ke kanan diputar-diputar (ke belakang)

Tangan ke kiri diputar-diputar (ke belakang)

Kanan dan kiri, diputar-diputar (ke depan)

Kanan dan kiri, diputar-diputar (ke belakang)

Kanan dan kiri, diputar-diputar (ke depan)

Kanan dan kiri, diputar-diputar (ke belakang)

Tangan dipinggang...

Siap dimulai...

Putar kepala, kanan ke kiri

Putar kepala, kiri ke kanan

Putar kepala kanan ke kiri

Putar kepala kiri ke kanan

Bahu ke depan, diputar-putar

Bahu ke belakang, diputar-putar

Bahu ke depan, diputar-putar

Bahu ke belakang, diputar-putar

Tarik ke belakang, kanan ke kiri

Tarik ke belakang, kiri ke kanan

Tarik ke belakang, kanan ke kiri

Tarik ke belakang, kiri ke kanan

Digulung-gulung

Ayo semangat (Tepuk tangan) (2×)

PENGULANGAN 2-3 KALI

B. Prosedur Pelaksanaan

Catatan: Dilakukan berdiri.

7. Anggota Tubuh Diputar-Putar

Arahkan semuanya tangan dipinggang dahulu...
Okey kita mulai,
Hitungan 1,2,3...

Tangan ke kanan, diputar-diputar (ke depan)



Tangan ke kiri, diputar-diputar (ke depan)



Tangan ke kanan diputar-diputar (ke belakang)



Tangan ke kiri diputar-diputar (ke belakang)



Kanan dan kiri, diputar-diputar (ke depan)



Kanan dan kiri, diputar-diputar (ke belakang)



Kanan dan kiri, diputar-diputar (ke depan)
Kanan dan kiri, diputar-diputar (ke belakang)

Tangan dipinggang...
Siap dimulai...



Putar kepala, kanan ke kiri
Putar kepala, kiri ke kanan
Putar kepala kanan ke kiri
Putar kepala kiri ke kanan

Bahu ke depan, diputar-putar



Bahu ke belakang, diputar-putar



Bahu ke depan, diputar-putar
Bahu ke belakang, diputar-putar

Tarik ke belakang, kanan ke kiri



Tarik ke belakang, kiri ke kanan



Tarik ke belakang, kanan ke kiri
Tarik ke belakang, kiri ke kanan

Digulung-gulung
Ayo semangat (Tepuk tangan) (2×)



****PENGULANGAN 2-3 KALI****

Selengkapnya ada di dalam link video di bawah ini:

<https://youtu.be/JpwAXOmLcKw>

atau scan barcode di bawah ini:



8. Berjalan, Melompat, dan Mengatur Nafas

A. Lirik dan Gerakan

Catatan:

Dilakukan Berdiri.

Arahkan semuanya berdiri dahulu...

Okey kita mulai,

Hitungan 1,2,3...

Jalan-jalan di tempat

Jalan-jalan di tempat

Jalan-jalan di tempat

Jalan-jalan di tempat

Tepuk tepuk

Semangat!!! (4×)

(Menepuk bahu)

Lompat-lompat, ke kanan

Lompat-lompat, ke kiri

Lompat-lompat, ke kanan

Lompat-lompat, ke kiri

Tepuk tepuk

Semangat!!! (4×)

(Menepuk bahu)

Lompat-lompat, ke kanan

Lompat-lompat, ke kiri

Lompat-lompat, ke kanan

Lompat-lompat, ke kiri

Tarik nafas ke atas, jangan lupa dibuang...

(Ambil nafas....buang nafas...) 3×

****PENGULANGAN 2-3 KALI****

Oke tepuk tangan semuanya...

B. Prosedur Pelaksanaan

Catatan: Dilakukan berdiri.

8. Berjalan, Melompat, dan Mengatur Nafas

Arahkan semuanya berdiri dahulu...

Okey kita mulai,

Hitungan 1,2,3...

Jalan-jalan di tempat

Jalan-jalan di tempat



Jalan-jalan di tempat

Jalan-jalan di tempat



Tepuk tepuk

Semangat!!! (4 ×)

(Menepuk bahu)



Lompat-lompat, ke kanan



Lompat-lompat, ke kiri



Lompat-lompat, ke kanan

Lompat-lompat, ke kiri

*Tepuk tepuk
Semangat!!! (4×)
(Menepuk bahu)*



Lompat-lompat, ke kanan

Lompat-lompat, ke kiri

Lompat-lompat, ke kanan

Lompat-lompat, ke kiri

*Tepuk tepuk
Semangat!!! (4×)
(Menepuk bahu)*



*Tarik nafas ke atas, jangan lupa dibuang...
(Ambil nafas....buang nafas...) 3×*



****PENGULANGAN 2-3 KALI****
Oke tepuk tangan semuanya...

Selengkapnya ada di dalam link video di bawah ini:

<https://youtu.be/VGt5AE3XTkE>

atau scan barcode di bawah ini:



9. Aku Anak Sehat

A. Lirik dan Gerakan

Catatan:

Dilakukan Berdiri.

Keterangan:

Lirik Lagu Aku Anak Sehat

Siap? Hitungan 1...2...3

Mulai...

Aku anak sehat, tubuhku kuat

Karena aku, rajin bergerak

Semasa aku bayi

Slalu diberi asi

Makanan bergizi

dan imunisasi...

Satu... Dua...Tiga...

Siap?Mulai...

Kembali ke awal

PENGULANGAN 2-3 KALI

Gerakan

(Gerakan melangkah kanan dan ke kiri bergantian)

Aku anak sehat, tubuhku kuat

(Kanan tangan diangkat, kiri diangkat

Dua tangan ke atas angkat barbel)

Karena aku, rajin bergerak

(Tangan kanan-kiri ke arah menunjuk ke arah dada

Dua tangan ke atas ditarik ke belakang)

Berhenti melangkah

Semasa aku bayi

(gulung-gulung tangan di depan dan melompat dua tangan ke atas)

Selalu diberi asi

(gulung-gulung tangan di depan dan melompat dua tangan ke atas)

Makanan bergizi dan imunisasi

(melambaikan kedua tangan ke kanan dan ke kiri)

Satu...Dua...Tiga...

(Langkah kanan-kiri)

Siap? = (langkah) mulai (langkah) ...

B. Prosedur Pelaksanaan

Catatan: Dilakukan berdiri

9. Aku Anak Sehat

Gerakan

(Gerakan melangkah kanan dan ke kiri bergantian)

Aku anak sehat, tubuhku kuat
(Kanan tangan diangkat, kiri diangkat
Dua tangan ke atas angkat barbel)



Karena aku, rajin bergerak
(Tangan kanan-kiri ke arah menunjuk ke arah dada
Dua tangan ke atas ditarik ke belakang)



Berhenti melangkah

Semasa aku bayi

(gulung-gulung tangan di depan dan melompat dua tangan ke atas)



Selalu diberi asi

(gulung-gulung tangan di depan dan melompat dua tangan ke atas)



Makanan bergizi dan imunisasi

(melambatkan kedua tangan ke kanan dan ke kiri)

Satu...Dua...Tiga...

(Langkah kanan-kiri)

Siap? = (langkah) mulai (langkah) ...



Kembali ke awal

PENGULANGAN 2-3 KALI

Selengkapnya ada di dalam link video di bawah ini:

<https://youtu.be/cqxoXFLvHHs>

atau scan barcode di bawah ini:



10. Tiki-Tiki, Bam-Bam, Bum

A. Lirik dan Gerakan

Catatan:

Dilakukan Berdiri.

Tiki-tiki = Gerakan mengkibaskan kedua tangan di depan.

Bam-bam = Gerakan seperti mengkibaskan sayap.

Bum = Angkat dua tangan.

Okey semuanya siap?

Kita mulai...

Satu...Dua..Tiga..

Tiki-tiki

Bam-bam

Tiki-tiki

Bum

Tiki-tiki

Bam-bam

Tiki-tiki

Bum

Bam-bam

Bum

Bam-bam

Bum

Tik-tiki

Bam-bam

Bum

Dilambai-lambai, tangan dilambai-lambai
Digulung-digulung, tangan digulung-gulung

Bahu, diputar-putar

Pinggul digoyang-goyang

(Berhenti sejenak)

Digoyang-goyang, digoyang-goyang

Digoyang-goyang...

Kembali ke awal

PENGULANGAN 3 KALI

B. Prosedur Pelaksanaan

Catatan: Dilakukan berdiri

Tiki-tiki = Gerakan mengkibaskan kedua tangan di depan.

Bam-bam = Gerakan seperti mengkibaskan sayap.

Bum = Angkat dua tangan.

10. Tiki-Tiki, Bam-Bam, Bum

Okey semuanya siap?

Kita mulai...

Satu...Dua..Tiga..

Tiki-tiki



Bam-bam



Tiki-tiki



Bum



Tiki-tiki



Bam-bam



Tiki-tiki



Bum



Bam-bam



Bum



Bam-bam



Bum



Tik-tiki



Bam-bam



Bum



Dilambai-lambai, tangan dilambai-lambai



Digulung-digulung, tangan digulung-gulung



Bahu, diputar-putar



Pinggul digoyang-goyang



(Berhenti sejenak)

Digoyang-goyang, digoyang-goyang

Digoyang-goyang...



Kembali ke awal

****PENGULANGAN 3 KALI****

Selengkapnya ada di dalam link video di bawah ini:

<https://youtu.be/rrptm4F-Xgc>

atau scan barcode di bawah ini:



Lampiran 7. Hasil Keterangan Penilaian Ahli dan Praktisi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

PENGEMBANGAN MODEL PHYSICAL ACTIVITY BREAK PADA PERGANTIAN
JAM PEMBELAJARAN UNTUK PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

dari mahasiswa:

Nama : Thoriq Rambaudi
NIM : 23060740059
Prodi : Pendidikan Jasmani - S2

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

1. Sudah cukup baik. tambahkan keterangan awal tujuannya apa
2. Durasi atau Ulangannya Berapa kali
- 3.

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

Yogyakarta,
Validator,

Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.
NIP 19820522200912 1 006

A. Penilaian Untuk Validator Ahli Materi

No.	Indikator Pertanyaan	Penilaian			
		4	3	2	1
1.	Buku panduan mudah dipahami dan dipraktikkan.	✓			
2.	Kesesuaian bahasa dalam penjelasan materi model <i>physical activity break</i> .		✓		
3.	Kejelasan prosedur pelaksanaan pada materi model <i>physical activity break</i> .	✓			
4.	Kesesuaian pemberian contoh dengan materi.	✓			
5.	Ketepatan materi sudah sesuai dengan tujuan penelitian untuk mempersiapkan kembali peserta didik agar merasa <i>enjoy</i> menghadapi mata pelajaran selanjutnya.	✓			
6.	Kebenaran isi model <i>physical activity break</i> mengintegrasikan aspek kesenangan, <i>enjoyment</i> dan kebugaran.		✓		
7.	Ketepatan isi materi kombinasi dan keselarasan gerakan sudah sesuai untuk digunakan.	✓			
8.	Kesesuaian isi materi dengan tingkat kemampuan peserta didik sekolah dasar.	✓			
9.	Kedalaman materi untuk menarik perhatian peserta didik sekolah dasar.		✓		
10.	Ketepatan gambar untuk memperjelas isi materi.	✓			
11.	Kesesuaian penyajian video untuk mempermudah memahami isi materi.	✓			
12.	Ketepatan isi materi untuk diterapkan pada pergantian jam pembelajaran.		✓		
13.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang lugas.		✓		
14.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang komunikatif.		✓		
15.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang interaktif.		✓		



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

PENGEMBANGAN MODEL PHYSICAL ACTIVITY BREAK PADA PERGANTIAN
JAM PEMBELAJARAN UNTUK PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

dari mahasiswa:

Nama : Thoriq Rambaudi
NIM : 23060740059
Prodi : Pendidikan Jasmani - S2

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

1. Model sebaiknya berbasis permainan (playful activities) agar menarik peserta didik dan mencegah kebosanan.
2. Gerakan dapat disesuaikan dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar.
- 3.

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

Yogyakarta, 22 Agustus 2025
Validator,

Dr. Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or.
NIP 198005072023211000

A. Penilaian Untuk Validator Ahli Materi

No.	Indikator Pertanyaan	Penilaian			
		4	3	2	1
1.	Buku panduan mudah dipahami dan dipraktikkan.	✓			
2.	Kesesuaian bahasa dalam penjelasan materi model <i>physical activity break</i> .	✓			
3.	Kejelasan prosedur pelaksanaan pada materi model <i>physical activity break</i> .	✓			
4.	Kesesuaian pemberian contoh dengan materi.		✓		
5.	Ketepatan materi sudah sesuai dengan tujuan penelitian untuk mempersiapkan kembali peserta didik agar merasa <i>enjoy</i> menghadapi mata pelajaran selanjutnya.	✓			
6.	Kebenaran isi model <i>physical activity break</i> mengintegrasikan aspek kesenangan, <i>enjoyment</i> dan kebugaran.	✓			
7.	Ketepatan isi materi kombinasi dan keselarasan gerakan sudah sesuai untuk digunakan.		✓		
8.	Kesesuaian isi materi dengan tingkat kemampuan peserta didik sekolah dasar.	✓			
9.	Kedalaman materi untuk menarik perhatian peserta didik sekolah dasar.	✓			
10.	Ketepatan gambar untuk memperjelas isi materi.		✓		
11.	Kesesuaian penyajian video untuk mempermudah memahami isi materi.	✓			
12.	Ketepatan isi materi untuk diterapkan pada pergantian jam pembelajaran.	✓			
13.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang lugas.		✓		
14.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang komunikatif.	✓			
15.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang interaktif.	✓			



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Saryono, S.Pd.Jas., M.Or.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

PENGEMBANGAN MODEL PHYSICAL ACTIVITY BREAK PADA PERGANTIAN
JAM PEMBELAJARAN UNTUK PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

dari mahasiswa:

Nama : Thoriq Rambaudi
NIM : 23060740059
Prodi : Pendidikan Jasmani - S2

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

1. Sesuaikan dg konstruksi bukan panduan
yg lazim digunakan
2. Motto & par sembah di hilangkan
- 3.

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

Yogyakarta, 25 Agustus 2025
Validator,

Dr. Saryono, S.Pd.Jas., M.Or.
NIP 19811021 200604 1 001

A. Penilaian Untuk Validator Ahli Media

No.	Indikator Pertanyaan	Penilaian			
		4	3	2	1
1.	Kesesuaian judul dengan materi yang ingin disampaikan.	✓			
2.	Ketepatan materi dalam buku panduan.	✓			
3.	Kelengkapan materi yang diberikan.		✓		
4.	Kesesuaian penyajian contoh dengan materi.	✓			
5.	Isi materi buku panduan menarik bagi guru dan peserta didik.		✓		
6.	Buku panduan mudah dipahami dan dipraktikkan.		✓		
7.	Penggunaan bahasa yang sudah sesuai isi materi.		✓		
8.	Ketepatan penyajian prosedur pelaksanaan dengan isi materi.		✓		
9.	Kesesuaian ukuran buku panduan model <i>physical activity break</i> .	✓			
10.	Ketepatan penggunaan tata letak pada sampul dan isi buku panduan.		✓		
11.	Penyajian gambar dan video sudah menggambarkan materi.	✓			
12.	Warna dalam background sesuai.	✓			
13.	Ukuran gambar proporsional		✓		
14.	Penggunaan bahasa sesuai dengan kaidah Ejaan Yang Disempurnakan (EYD).		✓		
15.	Desain buku panduan menarik untuk dibaca dan dipelajari.	✓			



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nugroho Catur Atmojo, S.Pd.,Jas.
Jabatan/Pekerjaan : Guru
Instansi Asal : SD Negeri Ungaran 1 Kota Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

PENGEMBANGAN MODEL PHYSICAL ACTIVITY BREAK PADA PERGANTIAN
JAM PEMBELAJARAN UNTUK PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

dari mahasiswa:

Nama : Thoriq Rambaudi
NIM : 23060740059
Prodi : Pendidikan Jasmani - S2

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

1. Cover dibuat lebih menarik lagi terutama
kombinasi warna
2. Penggunaan EYD perlu diperhatikan lagi
- 3.

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

Yogyakarta, 25-8-2025
Validator,

Nugroho Catur Atmojo, S.Pd.,Jas.

A. Penilaian Kepraktisan Untuk Praktisi/Guru

No.	Indikator Pertanyaan	Penilaian			
		4	3	2	1
1.	Buku panduan mudah dipahami dan dipraktikkan.	✓			
2.	Kesesuaian bahasa dalam penjelasan materi model <i>physical activity break</i> .	✓			
3.	Kejelasan prosedur pelaksanaan pada materi model <i>physical activity break</i> .	✓			
4.	Kesesuaian pemberian contoh dengan materi.	✓			
5.	Ketepatan materi sudah sesuai dengan tujuan penelitian untuk mempersiapkan kembali peserta didik agar merasa <i>enjoy</i> menghadapi mata pelajaran selanjutnya.		✓		
6.	Kebenaran isi model <i>physical activity break</i> mengintegrasikan aspek kesenangan, <i>enjoyment</i> dan kebugaran.	✓			
7.	Ketepatan isi materi kombinasi dan keselarasan gerakan sudah sesuai untuk digunakan.	✓			
8.	Kesesuaian isi materi dengan tingkat kemampuan peserta didik sekolah dasar.	✓			
9.	Kedalaman materi untuk menarik perhatian peserta didik sekolah dasar.	✓			
10.	Ketepatan gambar untuk memperjelas isi materi.	✓			
11.	Kesesuaian penyajian video untuk mempermudah memahami isi materi.	✓			
12.	Ketepatan isi materi untuk diterapkan pada pergantian jam pembelajaran.	✓			
13.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang lugas.	✓			
14.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang komunikatif.	✓			
15.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang interaktif.	✓			



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax: (0274) 513092
Laman: fkk.uny.ac.id Email: humas_fkk@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fajarina Harjiyanti, S.Pd.
Jabatan/Pekerjaan : Guru
Instansi Asal : SD Negeri Ungaran 1 Kota Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

PENGEMBANGAN MODEL PHYSICAL ACTIVITY BREAK PADA PERGANTIAN
JAM PEMBELAJARAN UNTUK PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

dari mahasiswa:

Nama : Thoriq Rambaudi
NIM : 23060740059
Prodi : Pendidikan Jasmani - S2

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

1. Menambahkan musik pada video
- 2.
- 3.

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

Yogyakarta, 25 Agustus 2025
Validator,

Fajarina Harjiyanti, S.Pd.

A. Penilaian Kepraktisan Untuk Praktisi/Guru

No.	Indikator Pertanyaan	Penilaian			
		4	3	2	1
1.	Buku panduan mudah dipahami dan dipraktikkan.	✓			
2.	Kesesuaian bahasa dalam penjelasan materi model <i>physical activity break</i> .	✓			
3.	Kejelasan prosedur pelaksanaan pada materi model <i>physical activity break</i> .	✓			
4.	Kesesuaian pemberian contoh dengan materi.	✓			
5.	Ketepatan materi sudah sesuai dengan tujuan penelitian untuk mempersiapkan kembali peserta didik agar merasa <i>enjoy</i> menghadapi mata pelajaran selanjutnya.	✓			
6.	Kebenaran isi model <i>physical activity break</i> mengintegrasikan aspek kesenangan, <i>enjoyment</i> dan kebugaran.	✓			
7.	Ketepatan isi materi kombinasi dan keselarasan gerakan sudah sesuai untuk digunakan.	✓			
8.	Kesesuaian isi materi dengan tingkat kemampuan peserta didik sekolah dasar.	✓			
9.	Kedalaman materi untuk menarik perhatian peserta didik sekolah dasar.	✓			
10.	Ketepatan gambar untuk memperjelas isi materi.	✓			
11.	Kesesuaian penyajian video untuk mempermudah memahami isi materi.		✓		
12.	Ketepatan isi materi untuk diterapkan pada pergantian jam pembelajaran.		✓		
13.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang lugas.	✓			
14.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang komunikatif.	✓			
15.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang interaktif.	✓			

Lampiran 8. Hasil Uji Coba Skala Kecil

A. Penilaian Kepraktisan Untuk Praktisi/Guru

No.	Indikator Pertanyaan	Penilaian			
		4	3	2	1
1.	Buku panduan mudah dipahami dan dipraktikkan.	✓			
2.	Kesesuaian bahasa dalam penjelasan materi model <i>physical activity break</i> .		✓		
3.	Kejelasan prosedur pelaksanaan pada materi model <i>physical activity break</i> .	✓			
4.	Kesesuaian pemberian contoh dengan materi.	✓			
5.	Ketepatan materi sudah sesuai dengan tujuan penelitian untuk mempersiapkan kembali peserta didik agar merasa <i>enjoy</i> menghadapi mata pelajaran selanjutnya.	✓			
6.	Kebenaran isi model <i>physical activity break</i> mengintegrasikan aspek kesenangan, <i>enjoyment</i> dan kebugaran.		✓		
7.	Ketepatan isi materi kombinasi dan keselarasan gerakan sudah sesuai untuk digunakan.	✓			
8.	Kesesuaian isi materi dengan tingkat kemampuan peserta didik sekolah dasar.	✓			
9.	Kedalaman materi untuk menarik perhatian peserta didik sekolah dasar.	✓			
10.	Ketepatan gambar untuk memperjelas isi materi.		✓		
11.	Kesesuaian penyajian video untuk mempermudah memahami isi materi.		✓		
12.	Ketepatan isi materi untuk diterapkan pada pergantian jam pembelajaran.	✓			
13.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang lugas.		✓		
14.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang komunikatif.		✓		
15.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang interaktif.		✓		

Yogyakarta, 15 September 2025

Suparno
Suparno, S.Pd.

A. Penilaian Kepraktisan Untuk Peserta Didik

Nama : Abhirama P
Kelas : 4C

No.	Indikator Pertanyaan	Penilaian			
		4	3	2	1
1.	Saya merasa mudah memahami dan mempraktikkan gerakan.	✓			
2.	Kejelasan dalam pemberian contoh gerakan.	✓			
3.	Kombinasi gerakan tidak membuat saya bingung untuk melakukan.	✓			
4.	Saya tidak mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan.	✓			
5.	Aktivitas ini bisa mengurangi efek bosan setelah jam pembelajaran yang lama.	✓			
6.	Aktivitas ini membuat saya senang dalam melakukannya.	✓			
7.	Saya merasa <i>enjoy</i> setelah melakukan gerakannya.	✓			
8.	Gerakan dapat membuat saya merasa lebih bugar dan <i>fresh</i> kembali tidak mengantuk.	✓			
9.	Saya gembira dalam melakukan gerakan ini.		✓		
10.	Gerakan menarik perhatian saya untuk menggerakkan tubuh di kelas.		✓		
11.	Aktivitas gerakan ini cocok digunakan sebelum atau setelah pembelajaran.		✓		
12.	Saya merasa tidak bosan setelah melakukan gerakan aktivitas ini.	✓			
13.	Gerakan aktivitas ini dapat mengurangi kebosanan belajar hingga kelelahan belajar.	✓			
14.	Saya kembali siap untuk menerima pembelajaran selanjutnya setelah melakukan gerakan aktivitas ini.		✓		
15.	Gerakan aktivitas ini bisa digunakan pada pergantian jam pembelajaran berlangsung di sekolah.		✓		

Lampiran 9. Hasil Uji Coba Skala Besar

A. Penilaian Kepraktisan Untuk Praktisi/Guru

No.	Indikator Pertanyaan	Penilaian			
		4	3	2	1
1.	Buku panduan mudah dipahami dan dipraktikkan.	✓			
2.	Kesesuaian bahasa dalam penjelasan materi model <i>physical activity break</i> .	✓			
3.	Kejelasan prosedur pelaksanaan pada materi model <i>physical activity break</i> .	✓			
4.	Kesesuaian pemberian contoh dengan materi.	✓			
5.	Ketepatan materi sudah sesuai dengan tujuan penelitian untuk mempersiapkan kembali peserta didik agar merasa <i>enjoy</i> menghadapi mata pelajaran selanjutnya.	✓			
6.	Kebenaran isi model <i>physical activity break</i> mengintegrasikan aspek kesenangan, <i>enjoyment</i> dan kebugaran.		✓		
7.	Ketepatan isi materi kombinasi dan keselarasan gerakan sudah sesuai untuk digunakan.	✓			
8.	Kesesuaian isi materi dengan tingkat kemampuan peserta didik sekolah dasar.		✓		
9.	Kedalaman materi untuk menarik perhatian peserta didik sekolah dasar.	✓			
10.	Ketepatan gambar untuk memperjelas isi materi.	✓			
11.	Kesesuaian penyajian video untuk mempermudah memahami isi materi.	✓			
12.	Ketepatan isi materi untuk diterapkan pada pergantian jam pembelajaran.	✓			
13.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang lugas.	✓			
14.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang komunikatif.	✓			
15.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang interaktif.	✓			

Yogyakarta, 10 September 2021


Vrisca Damayanti, S.Pd

A. Penilaian Kepraktisan Untuk Praktisi/Guru

No.	Indikator Pertanyaan	Penilaian			
		4	3	2	1
1.	Buku panduan mudah dipahami dan dipraktikkan.	✓			
2.	Kesesuaian bahasa dalam penjelasan materi model <i>physical activity break</i> .	✓			
3.	Kejelasan prosedur pelaksanaan pada materi model <i>physical activity break</i> .	✓			
4.	Kesesuaian pemberian contoh dengan materi.	✓			
5.	Ketepatan materi sudah sesuai dengan tujuan penelitian untuk mempersiapkan kembali peserta didik agar merasa <i>enjoy</i> menghadapi mata pelajaran selanjutnya.	✓			
6.	Kebenaran isi model <i>physical activity break</i> mengintegrasikan aspek kesenangan, <i>enjoyment</i> dan kebugaran.	✓			
7.	Ketepatan isi materi kombinasi dan keselarasan gerakan sudah sesuai untuk digunakan.	✓			
8.	Kesesuaian isi materi dengan tingkat kemampuan peserta didik sekolah dasar.	✓			
9.	Kedalaman materi untuk menarik perhatian peserta didik sekolah dasar.	✓			
10.	Ketepatan gambar untuk memperjelas isi materi.	✓			
11.	Kesesuaian penyajian video untuk mempermudah memahami isi materi.	✓			
12.	Ketepatan isi materi untuk diterapkan pada pergantian jam pembelajaran.	✓			
13.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang lugas.	✓			
14.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang komunikatif.		✓		
15.	Buku panduan sudah menggunakan bahasa yang interaktif.		✓		

Yogyakarta, 11 September 2025


..... (Kevin Yoga P. S. Pd)

A. Penilaian Kepraktisan Untuk Peserta Didik

Nama : *Sipri*
Kelas : *HA Z mi*

No.	Indikator Pertanyaan	Penilaian			
		4	3	2	1
1.	Saya merasa mudah memahami dan mempraktikkan gerakan.	✓			
2.	Kejelasan dalam pemberian contoh gerakan.	✓			
3.	Kombinasi gerakan tidak membuat saya bingung untuk melakukan.	✓			
4.	Saya tidak mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan.	✓			
5.	Aktivitas ini bisa mengurangi efek bosan setelah jam pembelajaran yang lama.	✓			
6.	Aktivitas ini membuat saya senang dalam melakukannya.	✓			
7.	Saya merasa <i>enjoy</i> setelah melakukan gerakannya.		✓		
8.	Gerakan dapat membuat saya merasa lebih bugar dan <i>fresh</i> kembali tidak mengantuk.	✓			
9.	Saya gembira dalam melakukan gerakan ini.	✓			
10.	Gerakan menarik perhatian saya untuk menggerakkan tubuh di kelas.	✓			
11.	Aktivitas gerakan ini cocok digunakan sebelum atau setelah pembelajaran.	✓			
12.	Saya merasa tidak bosan setelah melakukan gerakan aktivitas ini.	✓			
13.	Gerakan aktivitas ini dapat mengurangi kebosanan belajar hingga kelelahan belajar.	✓			
14.	Saya kembali siap untuk menerima pembelajaran selanjutnya setelah melakukan gerakan aktivitas ini.		✓		
15.	Gerakan aktivitas ini bisa digunakan pada pergantian jam pembelajaran berlangsung di sekolah.	✓			

A. Penilaian Kepraktisan Untuk Peserta Didik

Nama : Abiba

Kelas : 3C

Soal

No.	Indikator Pertanyaan	Penilaian			
		4	3	2	1
1.	Saya merasa mudah memahami dan mempraktikkan gerakan.		✓		
2.	Kejelasan dalam pemberian contoh gerakan.		✓		
3.	Kombinasi gerakan tidak membuat saya bingung untuk melakukan.	✓			
4.	Saya tidak mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan.	✓			
5.	Aktivitas ini bisa mengurangi efek bosan setelah jam pembelajaran yang lama.	✓			
6.	Aktivitas ini membuat saya senang dalam melakukannya.		✓		
7.	Saya merasa <i>enjoy</i> setelah melakukan gerakannya.		✓		
8.	Gerakan dapat membuat saya merasa lebih bugar dan <i>fresh</i> kembali tidak mengantuk.	✓			
9.	Saya gembira dalam melakukan gerakan ini.		✓		
10.	Gerakan menarik perhatian saya untuk menggerakkan tubuh di kelas.	✓			
11.	Aktivitas gerakan ini cocok digunakan sebelum atau setelah pembelajaran.	✓			
12.	Saya merasa tidak bosan setelah melakukan gerakan aktivitas ini.		✓		
13.	Gerakan aktivitas ini dapat mengurangi kebosanan belajar hingga kelelahan belajar.	✓			
14.	Saya kembali siap untuk menerima pembelajaran selanjutnya setelah melakukan gerakan aktivitas ini.	✓			
15.	Gerakan aktivitas ini bisa digunakan pada pergantian jam pembelajaran berlangsung di sekolah.		✓		

Lampiran 10. Hasil Penilaian Validitas dan Reliabilitas

Butir	Ahli 1	Ahli 2	Ahli 3	Ahli 4	Ahli 5	S1	S2	S3	S4	S5	$\sum S$	n(c-1)	V	Ket.
Butir 1	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	15	15	1,00	Sangat Tinggi
Butir 2	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	14	15	0,93	Sangat Tinggi
Butir 3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	14	15	0,93	Sangat Tinggi
Butir 4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	14	15	0,93	Sangat Tinggi
Butir 5	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	13	15	0,87	Sangat Tinggi
Butir 6	3	4	3	4	4	2	3	2	3	3	13	15	0,87	Sangat Tinggi
Butir 7	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	13	15	0,87	Sangat Tinggi
Butir 8	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	14	15	0,93	Sangat Tinggi
Butir 9	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	14	15	0,93	Sangat Tinggi
Butir 10	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	13	15	0,87	Sangat Tinggi
Butir 11	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	14	15	0,93	Sangat Tinggi
Butir 12	3	4	4	4	3	2	3	3	3	2	13	15	0,87	Sangat Tinggi
Butir 13	3	3	3	4	4	2	2	2	3	3	12	15	0,80	Sangat Tinggi
Butir 14	3	4	3	4	4	2	3	2	3	3	13	15	0,87	Sangat Tinggi
Butir 15	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	14	15	0,93	Sangat Tinggi
Butir	Ahli 1	Ahli 2	Ahli 3	Ahli 4	Ahli 5	S1	S2	S3	S4	S5	$\sum S$	n(c-1)	V	Keterangan
Butir 1-15	53	56	52	59	58	38	41	37	44	43	203	225	0,90	Sangat Tinggi

Rumus Aiken's

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

Keterangan :

S = r - lo

Lo = angka penilaian terendah

C = angka penilaian tertinggi

r = angka yang diberikan oleh penilai

Butir	Ahli 1	Ahli 2	Ahli 3	Ahli 4	Ahli 5	Varians
Butir 1	4	4	4	4	4	0,00
Butir 2	3	4	4	4	4	0,20
Butir 3	4	4	3	4	4	0,20
Butir 4	4	3	4	4	4	0,20
Butir 5	4	4	3	3	4	0,30
Butir 6	3	4	3	4	4	0,30
Butir 7	4	3	3	4	4	0,30
Butir 8	4	4	3	4	4	0,20
Butir 9	3	4	4	4	4	0,20
Butir 10	4	3	3	4	4	0,30
Butir 11	4	4	4	4	3	0,20
Butir 12	3	4	4	4	3	0,30
Butir 13	3	3	3	4	4	0,30
Butir 14	3	4	3	4	4	0,30
Butir 15	3	4	4	4	4	0,20
Total	53	56	52	59	58	$\sum \sigma^2 b2$ 3,50
						σ^2 9,3

Kriteria Penilaian

Nilai Acuan	Nilai Cronbach's Alpha	Keterangan
0,60	0,67	Reliabel

Rumus Cronbach's Alpha

$$r = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma^2 b2}{\sigma^2} \right]$$

Keterangan:

σ^2 = Varians total

$\sum \sigma^2 b2$ = Jumlah Varian butir

k = Jumlah butir pertanyaan

r = Koefisien reliabilitas instrumen

PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAKA Jalan Hayam Wuruk 11, Yogyakarta Daerah Istimewa Yogyakarta 55212 Telepon (0274) 512956, 515885, 562882; Faksimile (0274) 512956 Laman dindikpora.jogjakota.go.id; Pos-el dindikpora@jogjakota.go.id	19 Agustus 2025
Nomor : 000.9/7034 Sifat : Biasa Lampiran : 1 Bendel Hal : Izin Penelitian	
Yth. Dekan FIKK - UNY di Yogyakarta	
Berdasarkan surat: Dari : Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : B/1853/UN34.16/PT.01.04/2025 Tanggal : 15 Agustus 2025 Hal : Izin Penelitian.	
Setelah mempelajari surat permohonan yang diajukan, maka dapat kami berikan izin penelitian bagi: nama : Thoriq Rambaudi NIM : 23060740059 prodi : Pendidikan Jasmani - S2 judul tugas akhir : Pengembangan Model Physical Activity Break Pada Pergantian Jam Pembelajaran Untuk Peserta Didik Sekolah Dasar waktu penelitian : 15 Agustus s.d. 2 September 2025 narahubung : 082183298347.	
Setelah penelitian selesai dilaksanakan, mahasiswa segera melapor ke Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kota Yogyakarta. Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.	
Kepala Dinas, Budi Santosa Asrori, S.E., M.Si. Pembina Utama Muda (IV/c) NIP 197009151994031009	
Tembusan - Dinas Pendidikan Pemuda Dan Olahraga - Sd Neqeri Unqaaran 1 - Bidar	

SEGORO AMARTO
 SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWIE MAJUNE NGAYOGYAKARTA
 KEDISIPLINAN - KEPEDULIAN SOSIAL - GOTONG ROYONG - KEMANDIRIAN

CS Dipindai dengan CamScanner



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH DAN PENDIDIKAN NONFORMAL

PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA

IZIN PENELITIAN/SKRIPSI/OBSERVASI/TESIS/DISERTASI

No. : 385/REK/III.4/F/2025

Setelah membaca surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta nomor : B/1902/UN34.16/PT.01.04/2025 tanggal : 22 Agustus 2025 perihal : Surat Izin Penelitian dan berdasar putusan sidang Majelis Dikdasmen dan PNF PDM Kota Yogyakarta, pada hari Kamis tanggal 05 Rab.Awal 1447 H, bertepatan tanggal 28 Agustus 2025 yang salah satu agenda sidangnya membahas pemberian izin penelitian/praktek kerja/observasi, maka dengan ini kami memberikan izin kepada:

Nama Terang : THORIQ RAMBAUDI NIM. 23060740059
Pekerjaan : mahasiswa prodi S2 - Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta
Pembimbing : Prof. Dr. Yudianto, M.Pd.

untuk melakukan observasi/penelitian/pengumpulan data dalam rangka menyusun tesis:

Judul : PENGEMBANGAN MODEL PHYSICAL ACTIVITY BREAK PADA
PERGANTIAN JAM PEMBELAJARAN UNTUK PESERTA DIDIK
SEKOLAH DASAR

Lokasi : 1. SD Muhammadiyah Suronatan Yogyakarta
2. SD Muhammadiyah Sagan Yogyakarta.

dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menyerahkan tembusan surat ini kepada pejabat yang dituju.
2. Wajib menjaga tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku di sekolah/setempat.
3. Wajib memberi laporan hasil penelitian/praktek kerja/observasi dalam bentuk CD kepada Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Persyarikatan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
5. Surat izin ini dapat diajukan kembali untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
6. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu bila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

MASA BERLAKU 3 (TIGA) BULAN :

01-09-2025 sampai dengan 01-12-2025

Tanda tangan Pemegang Izin,

Thoriq Rambaudi

Yogyakarta, 29 Agustus 2025

Ketua, Sekretaris,
Dr. H. Ishant, M.Si. Buono, S.Pd., M.Eng.
NBM. 600.749 NBM. 728.558

Tembusan:

1. PDM Kota Yogyakarta
2. Dekan FIKK UNY
3. Kepala sekolah yang bersangkutan

Jalan Sultan Agung No. 14, Kel. Wirogunan,
Kemantren Mergangsari, Kota Yogyakarta,
Kode Pos 55151

Telepon (0274) 375 116
Faks. (0274) 411 947

Email :
dikdasmenjogja@gmail.com

www.pdmjogja.org

Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian

	PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA SD NEGERI UNGARAN I ꦱꦤꦤꦺꦒꦼꦂꦶꦤꦸꦁꦫꦤ꧀ꦠꦶ Jalan Serma Taruna Ramli 3, Kotabaru, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55224 Telepon (0274) 565737 Laman sdnungan1.sch.id, Pos-el sdnungan1@jogjakota.go.id
<u>SURAT KETERANGAN</u> Nomor : 400.3/495	
Yang bertanda tangan di bawah ini: nama : SUDARMADI, S.Pd. NIP : 19651222 198604 1 001 jabatan : Kepala unit Kerja : SD Negeri Ungaran 1	
Menerangkan bahwa: nama : Thariq Rambaudi NIM : 23060740059 prodi : Pendidikan Jasmani – S2 judul thesis : Pengembangan Model Physical Activity Break Pada Pergan Jam Pembelajaran Untuk Peserta Didik Sekolah Dasar	
telah selesai melakukan penelitian di SD Negeri Ungaran I pada tanggal 4 September 2025. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.	
Yogyakarta, 8 September 2025 Kepala Sekolah  SUDARMADI, S.Pd. NIP. 19651222 198604 1 001 	
CS Dipindai dengan CamScanner	



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH DAN PENDIDIKAN NONFORMAL
SD MUHAMMADIYAH SAGAN YOGYAKARTA

Status Terakreditasi "A" (Unggul), Nomor 555/BAN-SM/SK/2023
Alamat: Jl. Sagan Baru III GK V/ 1046 Gondokusuman, Yogyakarta
Telp. (0274) 542651, 545734. Email : sdmuhammadiyahsagan@yahoo.com

Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian

Nomor : 569/III.4.AU.124/2025

Yang bertandatangan di bawah ini;

Nama : Suwarjo, M.Pd
NIP : 196605021 990031012
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi/Sekolah : SD Muhammadiyah Sagan

Menerangkan bahwa:

Nama : Thoriq Rambaudi
Nim : 23060740059
Program Studi : Pendidikan Jasmani - S2 Universitas Negeri Yogyakarta

Data di atas memang benar bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian di SD Muhammadiyah Sagan. Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 September 2025

Kepala Sekolah,


SUWARJO, S.Pd, M.Pd
NIP. 196605021 990031012



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH DAN PENDIDIKAN NONFORMAL
SD MUHAMMADIYAH SURONATAN

Terakreditasi A Tahun 2021

Alamat : Suronatan NG II/834 Notoprajan, Ngampilan, Yogyakarta 55262, Telp. (0274) 381504

Web : www.sdmuhsuronatan.sch.id Email : muhsuryaa20@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 0001/SKL/SD.Muhsurya/IX/2025

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **M. Slamet Riyanto, M.Pd.**
NBM : 896.853
Jabatan : Kepala SD Muhammadiyah Suronatan Yogyakarta

Menerangkan bahwa :

Nama : **Thoriq Rambaudi**
NIM : 23060740059
Program Studi : Pendidikan Jasmani – S2
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

telah melakukan penelitian di SD Muhammadiyah Suronatan Yogyakarta pada tanggal 21 Agustus – 11 September 2025 dengan judul penelitian : Pengembangan Model Physical Activity Break Pada Pergantian Jam Pembelajaran Untuk Peserta Didik Sekolah Dasar.

Demikian surat keterangan ini, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 September 2025



M. Slamet Riyanto, M.Pd.
NBM 896.853

Lampiran 13. Data Penelitian Ahli dan Praktisi

Penilaian Validasi Ahli Materi

	Butir															
Ahli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ / n
Materi 1	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	53
Materi 2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	56

Penilaian Validasi Ahli Media

	Butir															
Ahli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ / n
Media 1	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	52

Penilaian Validasi Praktisi

	Butir															
Ahli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ / n
Praktisi 1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	59
Praktisi 2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	58

Lampiran 14. Data Penelitian Uji Coba Skala Kecil

Respon Kepraktisan Oleh Guru/Praktisi (SD Negeri Ungaran 1 Yogyakarta)

	Butir															
Respon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ / n
Praktisi 1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	53

Respon Kepraktisan Oleh Peserta Didik IV C

(SD Negeri Ungaran 1 Yogyakarta)

	Butir															
Respon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	$\sum / n$
AR	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	55
RA	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	51
AH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
AL	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	1	1	2	2	38
APS	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	54
GT	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	52
MA	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	4	51
AS	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	54
DMS	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	54
RAA	3	3	3	4	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	34
APW	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	53
NAZ	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	50
OCT	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
ABA	3	2	4	2	4	3	3	4	2	2	3	4	3	3	2	44
BAR	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	53
ACH	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	55
CAK	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	35
KA	4	4	3	3	3	3	2	1	3	3	4	2	4	2	3	44
ABQ	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	53
SAA	4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	4	2	4	2	3	49
AHP	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	57
RCM	3	4	4	3	1	1	3	2	1	1	1	1	2	2	1	30
HRV	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	53
ARA	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	50
SKR	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	53

Lampiran 15. Data Penelitian Uji Coba Skala Besar

Respon Kepraktisan Oleh Guru/Praktisi (SD Muhammadiyah Sagan)

	Butir															
Respon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ / n
Praktisi 1	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	58

Respon Kepraktisan Oleh Peserta Didik (II Ibnu Hazmi)

(SD Muhammadiyah Sagan)

	Butir															
Respon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ / n
ATR	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	59
DYR	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
AB	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	55
DST	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	51
YH	3	2	4	3	2	3	3	4	2	3	4	3	3	2	4	45
ZFN	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	2	3	3	4	51
BC	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	55
EST	4	4	4	4	2	3	2	4	2	2	4	3	4	2	4	48
ALB	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	56
ZCO	3	2	4	2	1	3	4	3	2	4	2	4	4	2	3	43
RSA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
BGS	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	51
GBN	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	58
ALF	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	53
FTN	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	54
SKH	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
ABM	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	55
OL	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
DNS	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	54
ZYB	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60

Respon Kepraktisan Oleh Guru/Praktisi (SD Muhammadiyah Suronatan)

	Butir															
Respon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ / n
Praktisi 1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	58

Respon Kepraktisan Oleh Peserta Didik III C

(SD Muhammadiyah Suronatan)

	Butir															
Respon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ / n
AL	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	55
AB	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	53
NDY	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
ASH	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	56
AZA	4	4	4	4	3	3	4	3	3	1	2	1	3	2	2	43
AZN	3	2	4	2	3	4	2	4	3	1	3	3	4	2	1	41
GBR	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	54
AM	4	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	50
NS	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
IS	4	4	4	4	2	2	3	4	2	2	3	2	2	3	3	44
RSY	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	43
DZR	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	52
BR	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	55
AK	4	3	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3	4	4	3	52
RF	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	42
FTM	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	4	54
DS	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	2	3	48
EG	4	3	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	48
EN	4	3	3	4	2	3	3	1	1	3	3	3	3	4	4	44
HSN	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	1	50
JL	4	3	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	48
ARY	4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	4	3	2	2	3	48
AQ	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	4	46
NSH	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	1	3	2	44
KNY	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	1	3	3	2	48
NFL	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	2	4	4	3	4	51
QL	4	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	2	4	2	4	46
FTH	4	4	3	3	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	53
MY	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	2	2	44
ELV	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	1	1	39

Lampiran 16. Kartu Bimbingan Penyusunan Tesis



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN TESIS

Nama Mahasiswa : Thoriq Rambaudi
Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Yudanto, M.Pd.
NIM : 23060740059
Program Studi : S2 Pendidikan Jasmani
Judul Tesis : PENGEMBANGAN MODEL *PHYSICAL ACTIVITY BREAK*
PADA PERGANTIAN JAM PEMBELAJARAN UNTUK
PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	11-11-2024	Pengejaan Topik Penelitian	Revisi Topik Penelitian baru	
2.	25-2-2025	Pengusunan Topik Penelitian Baru	Penguatan Bab 1-3	
3.	18-6-2025	Bimbingan daring Bab 1-3	Revisi dan Perbaikan Bab 1	
4.	26-6-2025	Revisi Bab 1-3	Revisi Bab 2 dan Perbaikan Judul Penelitian	
5.	3-7-2025	Proposal Tesis Bab 1-3	Revisi Bab 3, Draft Instrumen dan Model Produk	
6.	7-7-2025	Pengajuan Ujian Proposal Tesis	Penguatan isi Pembahasan PPT Sidang Proposal.	
7.	17-7-2025	Ujian Proposal	Arahan dan Penguatan Hasil Ujian Proposal	
8.	30-7-2025	Revisi Proposal Tesis	Melengkapi Hasil Ujian Proposal Tesis+ buku.	
9.	9-8-2025	Persiapan Ambil Data	Arahan Pemilihan Ahli dan Penguatan Sebelum ke lapangan	
10.	15-9-2025	Bab 4-5	Perbaikan dan melengkapi diagram bab 4	
11.	16-9-2025	Naskah Tesis	Penguatan dan Melengkapi Secara Keseluruhan	
12.	18-9-2025	Naskah Tesis Secara lengkap	Pengecekan kembali dan Persiapan Pengajuan Sidang	

Yogyakarta, September 2025

Mengetahui
Kaprosdi,

Dr. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

Mahasiswa,

Thoriq Rambaudi
NIM. 23060740059

Lampiran 17. Dokumentasi





