



PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI UNTUK EKSTRA KE-SAMAPTAAN DI SMA HANGTUAH 5 SIDOARJO

Pungky Triyanto¹, Ruffi'i², Abd. Cholid³

Sekolah Pascasarjana, Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia
email: ruffii@unipasby.ac.id

Artikel Info

Koresponden penulis:
Ruffi'i

- Diterima 10 Juli 2022
- Direview 5 Oktober 2022
- Disetujui 20 November 2022
- Dipublikasi 30 November 2022

Kata Kunci:
buku pelatihan, kebugaran jasmani,
ke-samaptaaan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan kebugaran jasmani pada ekstra kesamaptaaan, model pengembangan latihan kebugaran jasmani untuk mempermudah Pembina ekstra kesamaptaaan dan sebagai salah satu alternative metode yang dapat di gunakan oleh pelatih atau guru dalam aktivitas pelatihan keugaran pada ekstra kesamaptaaan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan. Produk yang dikembangkan ialah metode pelatihan yang berisi tentang urutan pelatihan dengan pendekatan dengan berbagai permainan tradisonal dan sebagainya. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan menilai respon para pelatih dan siswa yang ikut ekstra dan di analisis menggunakan statistic deskriptif yang penyajiannya dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, uji validasi oleh ahli model pelatihan 92,31% sangat baik ahli isi materi kebugaran jasmani 97,5% sangat baik, kemudia uji lapangan yang dilakukan pada siswa ekstra samapta SMA Hangtuhah 5 Sidoarjo mulai dari hasil angket teman sejawat yaitu 86,66%, dan dari kelompok siswa teman sejawat 88,11%, maka produk layak uji coba ke tahap kelompok kecil, hasil dari pelatih/ekstra kelompok kecil yaitu 95% dan siswa dari kelompok kecil ialah 90% maka produk layak di lanjutkan uji coba ketahap selanjutnya yaitu uji coba lapangan ke kelompok besar, hasil dari pelatih ekstra kelompok besar yaitu 96,67%, dan hasil dari siswa pelatih kelompok besar yaitu 91,15%. Dengan demikian maka produk yang di ujicoba lapangan sesuai dengan alur penelitian ini maka produk dinyatakan selesai dan layak digunakan.

Abstract

This research aims to develop a physical fitness training model for extra fitness, a model for developing physical fitness training to make it easier for extra fitness trainers and as an alternative method that can be used by trainers or teachers in fitness training activities for extra fitness. This research is a type of development research. The product developed is a training method which contains a training sequence with an approach to various traditional games and so on. The data collection technique uses a questionnaire by assessing the responses of the coaches and students who took part in the



extras and is analyzed using descriptive statistics which are presented in the form of percentages. The results of this research show that, validation tests by training model experts were 92.31% very good, physical fitness material content experts were 97.5% very good, then field tests were carried out on extra-samapta students at Hangtuh 5 Sidoarjo High School starting from the results of peer questionnaires, namely 86.66%, and from a group of peer students 88.11%, then the product is suitable for testing at the small group stage, the results from trainers/extra small groups are 95% and students from small groups are 90%, then the product is suitable for continuing testing Try the next stage, namely field trials with large groups, the results from the extra large group trainers are 96.67%, and the results from the large group student trainers are 91.15%. In this way, if the product is tested in the field according to the flow of this research, the product will be declared complete and suitable for use.

Keywords:

training books, physical fitness, fitness



PENDAHULUAN

Pendidikan memang mempunyai peranan yang sangat penting bagi perkembangan dan perwujudan diri individu, terutama bagi pembangunan bangsa dan negara. Kemajuan suatu kebudayaan bergantung kepada cara kebudayaan tersebut mengenali, menghargai dan memanfaatkan sumber daya manusia dan hal ini berkaitan erat dengan kualitas pendidikan yang diberikan kepada anggota masyarakatnya, terutama kepada peserta didik. Tingkat Kebugaran jasmani yang baik adalah salah satu yang paling utama dimiliki manusia (Asmanto et al., 2022). Pendidikan juga merupakan salah satu faktor penting bagi suatu bangsa. Penjas merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran penjas ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat. Penjas juga memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam pembelajaran pada hakekatnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara umum yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan,

kebugaran jasmani, keterampilan fisik, keterampilan berfikir kritis, kematangan emosional, kecakapan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Bile et al., 2021).

Untuk terciptanya generasi bangsa yang cerdas dan terampil, perlu diciptakan peserta didik yang sehat dan kuat, baik sehat jasmani maupun rohani. Sehingga peserta didik siap untuk dibekali kemampuan untuk berfikir logis, analitis, sistematis kritis kreatif dan sportif. Untuk meningkatkan imunitas tubuh manusia salah satunya ialah dengan meningkatkan kebugaran jasmani (Keaney et al., 2018). Oleh karena itu, mata pelajaran PJOK perlu diberikan kepada peserta didik mulai dari SD sampai SMA. Salah satu sasaran penjas yang tercantum dalam PP No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Pendidikan Nasional, Permendiknas No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi Pendidikan Nasional, dan Permendiknas No. 23 Tahun 2006 Standar Kompetensi Lulusan adalah kebugaran jasmani. Tujuan mata pelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik diamanahkan disemua jenis dan jenjang pendidikan. Pembelajaran jasmani melalui kegiatan fisik yang dilakukan secara sadar dan sistematis untuk meningkatkan kebugaran tubuh, serta peningkatan dan perkembangan aspek jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik (Tapo, 2020).



Kebugaran jasmani sendiri merupakan suatu kemampuan seseorang atau individu untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan. Maksudnya, masih punya tenaga cadangan dan selalu bersemangat untuk melanjutkan atau melakukan aktivitas lainnya. Pada prinsipnya, kebugaran jasmani mencakup dua hal yakni kebugaran umum dan kebugaran spesifik. Kebugaran umum berkaitan erat dengan tingkat kesehatan dan kesejahteraan sedangkan kebugaran spesifik berkaitan dengan kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas gerak baik dalam aktivitas pekerjaan maupun olahraga (Powell, 2011). Banyak sekali faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yaitu makanan bergizi, kebiasaan hidup sehat, aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur, dan pola istirahat yang cukup. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus melakukan latihan atau olahraga secara teratur. Kurangnya daya tahan, kelenturan persendian, kekuatan, dan kelincahan menyebabkan kondisi fisik seseorang tidak sempurna. Maka dalam hal ini bila seseorang ingin mempunyai kebugaran jasmani yang baik seharusnya memperhatikan beberapa faktor yang ada. Derajat kesegaran jasmani seseorang atau siswa sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari.

Tujuan utama guru penjas sebenarnya hanya membuat setiap siswa mencapai tingkat kebugaran jasmani. Secara sederhana, kebugaran

jasmani dapat dipahami sebagai refleksi kadar kemampuan seorang individu dalam melakukan berbagai tugas gerak secara maksimal dan efisien dalam rangka pemenuhan kebutuhan hidup tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta terhindar dari berbagai resiko penyakit (Wahyuri, 2017). Setiap guru penjas pasti mempunyai metode-metode yang hampir sama yaitu membuat siswa atau seseorang mendapatkan kebugaran tubuh yang baik. Disisi lain banyak sekali kegiatan yang siswa saat ini lakukan diluar dari jam pe;ajaran pun yakni adanya kegiatan ekstra ataupun les tambahan, sehingga kebugaran tubuh sangat berpengaruh dalam kehidupan atau kegiatan yang semakin padat. Dari pemikiran-pemikiran ini banyak peneliti mencoba menuangkan dan berbagi tips *treatment* yang sedikit berbeda namun dengan tujuan yang hampir sama yakni meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani lebih bertitik berat pada physiological fitness, sehingga dapat didefinisikan tingkat kesesuaian derajat sehat dinamis yang dimiliki oleh pelaksana terhadap beratnya tugas fisik yang harus dilaksanakan (Ubaldu et al., 2023).

Dalam hal ini ketika kita melihat beberapa bentuk latihan yang ada dalam tes kebugaran jasmani siswa telah membuat titik jenuh. Sehingga modifikasi tes kebugaran jasmani seharusnya kita perlukan demi menyenangkan siswa namun tetap dalam konteks yang sama. Banyak bentuk tes yang sudah ada untuk melatih

kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan namun dari sisi itu dapat kita lihat kurangnya daya tarik siswa dikarenakan tidak adanya modifikasi yang baru. Dengan adanya modifikasi yang baru diharapkan membuat siswa tertarik dan mau melakukannya tanpa terpaksa namun sebaliknya membuat siswa menjadi gembira dalam melakukan kegiatan kebugaran jasmani. Mendapatkan kebugaran jasmani yang optimal diperlukan keseimbangan pola makan, olahraga teratur, dan istirahat (Prasetyanto & Suherman, 2022).

Makin tinggi derajat kesegaran atau kebugaran jasmani, makin tinggi kemampuan fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya makin produktif jika kesegaran atau kebugaran jasmaninya makin meningkat. Setiap kali membicarakan kualitas kejasmanian maka tidak dapat dilepaskan dari apa yang disebut dengan kebugaran jasmani, yang dalam Bahasa gaulnya dengan istilah *physical fitness*. Dari pernyataan diatas apakah semua orang dapat memiliki kebugaran jasmani jawabannya tentu tidak. Lalu bagaimana agar semua orang dalam hal ini siswa SMA mampu memiliki kebugaran jasmani yang memadai agar dapat terwujudnya pembelajaran Pendidikan jasmani yang maksimal dikarenakan siswa yang jadi faktor utamadalam pengembangan ini yang dikaitkan dengan latihan-latihan jasmani yang terprogram dan teratur yakni dengan cara pembelajaran

kebugaran jasmani dalam materi penjas hal ini tercantum dalam silabus dikurikulum 2013 yang akan kami modifikasi dalam bentuk latihan tes kebugaran jasmani yang berbeda namun dengan tujuan yang sama. Tes kebugaran jasmani yang biasanya terdiri dari *push up, sit up, back up, pull up, chining, vertical jump, shuttle run, jogging, swimming*, akan sedikit kami modifikasi untuk menghilangkan titik jenuh siswa. Beberapa tes yang sulit untuk dilakukan akan dipermudah demi kebutuhan siswa dan akan menyenangkan bila dilakukan. Tes *pull up* yang melatih kekuatan otot tangan contohnya banyaknya siswa yang kurang bisa melakukannya bahkan bagi setiap orang pun merupakan tes yang sangat berat. Pengembangan aspek gerak fisik yang adekuat untuk tujuan pemeliharaan kondisi kebugaran jasmani siswa, perlu dilakukan secara teratur dan berkesinambungan sedinimungkin sehingga dapat menjadi sebuah kebiasaan yang positif bagi siswa (Monyeki et al., 2012). Sehubungan dengan hal ini, sebuah hasil riset yang dilakukan

Dalam penelitian ini menekankan pendekatan-pendekatan permainan, dengan pendekatan tersebut diharapkan ekstra samapta yang ada di SMA Hangtuh 5 Sidoarjo yang mulanya hanya pilihan di kemudian hari dapat di wacanakan menjadi ekstra wajib bagi siswa-siswi di SMA Hantuh 5 Sidoarjo. Dengan demikian peneliti ingin memberikan inovasi baru dalam kebugaran yaitu modifikasi



kebugaran agar mempermudah dan tidak membosankan untuk para murid agar lebih mudah dalam melakukan kebugaran yang ada disekolah.

METODE PENELITIAN

Model penelitian ini merupakan awal dalam mengembangkan suatu produk. Suatu model dapat diartikan sebagai suatu representasi baik visual maupun verbal. Model menyajikan sesuatu atau informasi yang kompleks atau rumit menjadi sesuatu yang lebih sederhana. Model penelitian pengembangan dapat berupa model konseptual, model prosedural dan model teoritik. Dalam penelitian ini menggunakan model prosedural, yaitu model deskriptif yang menggambarkan alur atau langkah-langkah prosedural yang harus diikuti untuk menghasilkan suatu produk tertentu. Penelitian ini diarahkan untuk mengembangkan kegiatan kebugaran jasmani. Penulis ingin menguji pengaruh suatu program atau produk yang dirancang sedemikian rupa, apakah sudah cukup memadai menggunakan kebugaran jasmani yang telah dimodifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Istilah produk bisa berarti perangkat keras (hardware) seperti alat pelontar bola, modul, instrumen, alat bantu pembelajaran atau perangkat lunak (software) seperti model pembelajaran interaktif, model bimbingan, dan sebagainya. Tahap pelaksanaan, dalam tahap ini

produk di uji coba lapangan yaitu di SMA 5 Hangtuh Sidoarjo.

Dengan tahapan ini maka buku bahan ajar yang telah disusun dan dicetak dapat memberi salah satu pilihan modifikasi metode kebugaran jasmani pada para guru atau pengajar dalam dunia pendidikan untuk menghasilkan suatu kegiatan yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi siswa. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengukur respon atau jawaban yang berkaitan dengan aspek psikologi yang menggambarkan kecenderungan persepsi, pendapat dan sejenisnya terhadap suatu faktor atau variabel tertentu maka peneliti menggunakan nontes. Untuk mengukur hal-hal tersebut diatas, peneliti menggunakan suatu skala. Dengan adanya uraian diatas penelitian dalam mengumpulkan data menggunakan angket, angket yang diisi dan dijawab sendiri oleh responden yang diteliti. Dalam penelitian pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala likert yang bervariasi dengan pernyataan-pernyataan melalui alternatif jawaban sebagai berikut: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Dalam pemberian nilai jawaban (skor) bergerak dari angka 4 sampai angka 1.

Adapun kisi-kisi atau *Blue Print* angket dengan indikator untuk pelatih yaitu kemenarikan metode Pelatihan dan manfaat bahan ajar yang dilatihkan. Untuk indikator



murid yaitu kemenarikan bahan sajian yang dipelajari dan kenyamanan dalam pembelajaran.

Tabel 1. Blue Print Angket Pelatih dan siswa.

No	Responden	indikator	Aitem pernyataan
1	Teman sejawat	Kemenarikan metode pelatihan	1,2,3,4,5,6,7
		Manfaat model latihan yang di gunakan	8,9,10,11,12,13,14,15
2	Siswa	Kemenarikan bahan sajian yang di pelajari	1,2,3,4,5,6,7
		Kenyamanan dalam pelatihan	8,9,10,11,12,13,14,15

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data yang disajikan adalah data yang menjabarkan pengembangan, penyajian data dan analisis data serta revisi produk pengembangan, data yang di hasilkan dalam penelitian ini adalah

hasil tanggapan/penilaian uji ahli desain pembelajaran, ahli isi materi pendidikan jasmani, teman sejawat dan siswa yang mengikuti ekstra samapta, yang meliputi uji kelompok kecil dan uji kelompok besar.

Tabel 2. Kemenarikan metode pelatihan yaitu no: 1,2,3,4,5,6,7

No Item	1	2	3	4	5	6	7	Total 28
Kemenarikan metode Pelatihan	Nilai 4	4	3	4	3	3	4	Total 25

Analisis data dari indikator kemenarikan metode pelatihan di peroleh 89,28% maka hasil

dalam kategori sangat baik dan tidak perlu direvisi

Tabel 3. Sajian indikator manfaat bahan ajar yang digunakan

No Item	8	9	10	11	12	13	14	15	Total 32
Manfaat bahan ajar yang digunakan	Nilai 3	3	3	4	4	3	4	3	Total 27

Analisis data dari indikator manfaat bahan ajar yang digunakan diperoleh 84,37% maka hasil dalam kategori sangat baik dan tidak perlu direvisi. Jadi analisis dari kedua indikator mulai dari kemenarika metode pelatihan siperoleh 89,28% diperoleh dan indikator manfaat bahan ajar yang digunakan 84,37% , maka dari kedua

indikator tersebut bila dijumlahkan menjadi 86,66%. Jadi produk sangat baik dan layak dilanjutkan ke tahap berikutnya.

Sajian Analisis Data Dari Siswa Teman Sejawat (Tabel Dalam Lampiran)

1. Analisis dari siswa teman sejawat sebanyak 15 siswa sebagai berikut: Dari



indikator Kemenarikan bahan sajian yang dipelajari **87,14%** maka dalam kategori sangat baik dan tidak perlu direvisi. Analisis dari siswa teman sejawat sebanyak 15 siswa sebagai berikut: dari indikator Kenyamanan dalam pembelajaran **88,96%** maka dalam

kategori sangat baik dan tidak perlu direvisi.

2. Jadi analisis dari kedua indikator mulai dari Kemenarikan bahan sajian yang dipelajari dan Kenyamanan dalam pembelajaran adalah **88,11%** dalam kategori sangat baik dan layak untuk dilanjutkan ke tahap berikutnya.

Tabel 4. Kemenarikan metode pelatihan yaitu no: 1,2,3,4,5,6,7

No Item	1	2	3	4	5	6	7	Total 28	
Kemenarikan metode Pelatihan	Nilai	4	4	3	4	4	3	4	Total 26

Analisis data dari indikator kemenarikan metode pelatihan di peroleh 92,86% maka hasil

dalam kategori sangat baik dan tidak perlu direvisi.

Tabel 5. Sajian indikator manfaat model latihan yang digunakan

No Item	8	9	10	11	12	13	14	15	Total 32
Manfaat bahan ajar yang digunakan	Nilai	4	4	4	4	4	3	4	Total 31

Analisis data dari indikator manfaat bahan ajar yang digunakan diperoleh **96,87%** maka hasil dalam kategori sangat baik dan tidak perlu direvisi. Jadi analisis dari kedua indikator mulai dari kemenarika metode pelatihan siperoleh **92,86%** diperoleh dan indikator manfaat bahan ajar yang digunakan **96,87%** , maka dari kedua indikator tersebut bila dijumlahkan menjadi **95%**. Jadi produk sangat baik dan layak dilanjutkan ke tahap berikutnya.

Sajian Analisis Data Dari Siswa Kelompok Kecil

1. Analisis dari siswa kelompok kecil sebanyak 30 siswa sebagai berikut: Dari indikator Kemenarikan bahan sajian yang dipelajari **86,07%** maka dalam kategori sangat baik dan tidak perlu direvisi.
2. Analisis dari siswa kelompok kecil sebanyak 30 siswa sebagai berikut: dari indikator Kenyamanan dalam



pembelajaran **87,19%** maka dalam kategori sangat baik dan tidak perlu direvisi.

dipelajari dan Kenyamanan dalam pembelajaran adalah **90%** dalam kategori sangat baik dan layak untuk dilanjutkan ke tahap berikutnya.

- 3. Jadi analisis dari kedua indikator mulai dari Kemenarikan bahan sajian yang

Tabel 6. Kemenarikan metode pelatihan yaitu no: 1,2,3,4,5,6,7

No Item	1	2	3	4	5	6	7	Total 28	
Kemenarikan metode Pelatihan	Nilai	4	4	4	3	4	4	3	Total 26

Analisis data dari indikator kemenarikan metode pelatihan di peroleh 92,86% maka hasil

dalam kategori sangat baik dan tidak perlu direvisi.

Tabel 7. Sajian indikator manfaat bahan latihan yang digunakan

No Item	8	9	10	11	12	13	14	15	Total 32
Manfaat bahan ajar yang digunakan	Nilai	4	4	4	4	4	4	4	Total 32



Analisis data dari indikator manfaat bahan ajar yang digunakan diperoleh **100%** maka hasil dalam kategori sangat baik dan tidak perlu direvisi. Jadi analisis dari kedua indikator mulai dari kemenarika metode pelatihan diperoleh **92,86%** diperoleh dan indikator manfaat bahan ajar yang digunakan **100%** , maka dari kedua indikator tersebut bila dijumlahkan menjadi **96,67%**. Jadi produk sangat baik dan layak dilanjutkan ke tahap berikutnya.

Sajian analisis data dari siswa kelompok besar

1. Analisis dari siswa kelompok besar sebanyak 45 siswa sebagai berikut: Dari indikator Kemenarikan bahan sajian yang dipelajari **90,63%** maka dalam kategori sangat baik dan tidak perlu direvisi. Analisis dari siswa kelompok kecil sebanyak 30 siswa sebagai berikut: dari indikator Kenyamanan dalam pembelajaran **91,60%** maka dalam kategori sangat baik dan tidak perlu direvisi.
2. Jadi analisis dari kedua indikator mulai dari Kemenarikan bahan sajian yang dipelajari dan Kenyamanan dalam pembelajaran adalah **91,15%**. Produk sangat baik dan produk dinyatakan selesai dan layak digunakan. Jadi produk sudah selesai dalam tahap uji coba.

Kebugaran jasmani merupakan hal yang harus diperhatikan oleh para guru pendidikan

jasmaniolahraga kesehatan di sekolah maupun bagi para pelatih di bidang olahraga. Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus mempertimbangkan keseluruhan kepribadian anak, sehingga pengukuran proses dan produk memiliki kedudukan yang sama penting (Prasetyanto & Suherman, 2022). Pelatihan ataupun pembelajaran di bidang kebugaran jasmani sangat penting karena pada umumnya kesehatan manusia sangat tergantung pada aktifitas tersebut mulai kesehatan organ tubuh dan kesehatan yang menunjang untuk psikologi manusia tersebut, maka dalam penelitian-penelitian jurnal tersebut sangat penting pelatihan kebugaran jasmani itu di ajarkan atau dilatihkan pada siswa-siswi sekolah. Proses pembelajaran penjas yang berkualitas dapat dibedakan pada kegiatan pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler, semakin baik kegiatan pembelajaran yang diterapkan oleh guru maka akan memberikan dampak yang positif dan signifikan terhadap kemampuan dan keterampilan siswa pada materi ajar yang diberikan, maka guru penjas harus memiliki kemampuan untuk membedakan antara kegiatan pembelajaran dan latihan (Wani & Wea, 2021).

Jadi hasil penelitian pengembangan bahan ajar kebugaran jasmani untuk ekstra kesamptaan di SMA Hangtuah 5 Sidoarjo telah selesai dengan hasil kategori sangat baik. Dalam penelitian ini unsur, latihan kebugaran dan unsur psikologi yang di berikan pelatih atau guru sangat membanytu untuk



keberhasilan dalam pelatihan ekstra kesamaptaan yang afda do SMA Hangtuah 5 Sidoarjo, dan tentunya kegiatan ini sangat berguna bagi siswa mulai dari kesehatan dan bekal di suatu saat nanti jika mereka setelah lulus SMA mau mendaftar untuk menjadi anggota TNI/Polri ataupun sebagai *Atlet* tertentu. Ataupun kegiatan lain yang membutuhkan kinerja tubuh yang maksimal dan lain-lain. ini di buktikan dengan hasil uji coba lapangan mulai dari teman sejawat, kelompok kecil sampai kelompok besar dan hasil dari penelitian ini dalam kategori sangat baik dan tidak perlu direvisi.

KESIMPULAN

Bahan ajar yang telah di kembangkan oleh peneliti membuat pelatihan menjadi menyenangkan dan antusias ini dapat dilihat setelah dilakukan validasi oleh ahli materi, ahli desain pembelajar, dan hasil validasi dari menunjukkan dalam kategori sangat baik, ini dibuktikan dengan hasil analisis ahli desain Poduk dengan persentase 92,31% terus validasi ahli materi ialah 97,5%, dengan hasil validasi produk hasil ppersentasenya diatas 79% maka bahan aajar yag di validasi dalam kategori **sangat baik** dan layak di implementasikan. Pada uji lapangan yang dilakukan pada siswa ekstra samapta SMA Hangtuah 5 Sidoarjo mulai dari hasil angket teman sejawat yaitu 86,66%, dan dari kelompok siswa teman sejawat 88,11%, maka produk layak uji coba ke tahap kelompok

kecil, hasil dari pelatih/ekstra kelompok kecil yaitu 95% dan siswa dari kelompok kecil ialah 90% maka produk layak di lanjutkan uji coba ketahap selanjutnya yaitu uji coba lapangan ke kelompok besar, hasil dari pelatih ekstra kelompok besar yaitu 96,67%, dan hasil dari siswa pelatih kelompok besar yaitu 91,15%. Dengan demikian maka produk yang di ujicoba lapangan sesuai dengan alur penelitian ini maka produk dinyatakan selesai dan layak digunakan.

REFERENCES

Asmanto, S., Rachman, A., & Tuasikal, S. (2022). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 10 Nomor 02 Tahun 2022 Sigit Asmanto *, Abdul Rachman Syam Tuasikal. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 10, 25–31. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/48546%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/48546/40672>

Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 71. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.30752>



- Keaney, L. C., Kilding, A. E., Merien, F., & Dulson, D. K. (2018). The impact of sport related stressors on immunity and illness risk in team-sport athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1192–1199. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.014>
- Monyeki, M. A., Neetens, R., Moss, S. J., & Twisk, J. (2012). The relationship between body composition and physical fitness in 14 year old adolescents residing within the Tlokwe local municipality, South Africa: the PAHL study. *BMC Public Health*, 12, 374. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-374>
- Powell, M. A. (2011). *Physical fitness: Training, effects, and maintaining*.
- Prasetyanto, T. A., & Suherman, W. S. (2022). Pengembangan model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 91–102. <https://doi.org/10.21831/jpok.v3i2.18005>
- Tapo, Y. B. O. (2020). Evaluasi Status Kebugaran Jasmani Dan Tingkat Penguasaan Keterampilan Olahraga Sepakbola Dan Bola Voli Mahasiswa Pjkr Semester V Stkip Citra Bakti Ngada Berdasarkan Aktivitas Perkuliahan Praktek Dan Pembinaan Kegiatan Ukm. *IMEDTECH (Instructional Media, Design and Technology)*, 4(1), 37. <https://doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.223>
- Ubaldu, R., Godhi, M., Natal, Y. R., & Bile, R. L. (2023). *PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI*. 3(1), 44–54.
- Wahyuri, A. S. (2017). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Aktivitas Bermain. *Jurnal MensSana*, 2(2), 14. <https://doi.org/10.24036/jm.v2i2.19>
- Wani, B., & Wea, yovinianus M. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Citra Bakti. *Sport Science and Health*, 3(5), 10876–10882.