

Model Pembelajaran Kebugaran dengan Metode *Adventure Challenge* menggunakan Media *Scan Barcode* pada Peserta Didik Kelas V

Muhammad Dian Fatkhurohman ^{1✉}, Rizky Nurulfa¹, Muchtar Hendra Hasibuan ¹

¹ Universitas Negeri Jakarta

Jl. Pemuda, No. 10, Rawamangun, RT.8/RW.5, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia, 13220

DOI: 10.21009/jpja.v7i02.55464

Article History

Submitted : Agustus 2024

Accepted :

September 2024

Published : November 2024

Keywords

model pembelajaran, kebugaran, adventure challenge, sekolah dasar

Abstrak

Penelitian ini bertujuan membuat model pembelajaran kebugaran dengan metode *adventure challenge* menggunakan media *scan barcode* pada peserta didik kelas lima sekolah dasar. Model pembelajaran ini diharapkan dapat menjadi bentuk pembelajaran yang menyenangkan dan menarik bagi siswa, sehingga dapat menghilangkan kebosanan dan kejenuhan dalam proses pembelajaran. Penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan ADDIE yang akan menghasilkan produk berupa desain pembelajaran. Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan ahli dalam bidang kebugaran, ahli pembelajaran dan guru olahraga sebagai *expert judgment*. Uji validasi yang digunakan pada penilaian ini adalah dengan uji justifikasi ahli, dimana model yang telah dibuat kemudian dikonsultasikan dan setelah itu dinilai oleh dosen ahli kebugaran, ahli pembelajaran, dan guru olahraga. Pembuatan awal model pembelajaran kebugaran menggunakan 12 model awal yang kemudian di validasi dan menghasilkan 10 model yang dinyatakan layak. Berikutnya diimplementasikan dengan jumlah sampel 12 siswa di SD Negeri Sindangsari IV Kabupaten Tangerang. Model pembelajaran kebugaran pada siswa sekolah dasar ini diharapkan dapat dijadikan referensi guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran khususnya pada materi kebugaran. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa setelah melalui uji validasi dengan justifikasi ahli, menghasilkan produk model pembelajaran kebugaran sebanyak 10 model, dan layak digunakan pada pembelajaran pendidikan jasmani.

Abstract

learning model, fitness, adventure challenge, primary school

This study aims to create a fitness learning model with the adventure challenge method using barcode scan media in fifth grade elementary school students. This learning model is expected to be a fun and interesting form of learning for students, so that it can eliminate boredom and boredom in the learning process. This research uses ADDIE's development research which will produce products in the form of learning designs. In this study, the researcher collaborated with experts in the field of fitness, learning experts and sports teachers as expert judgment. The validation test used in this assessment is an expert justification test, where the model that has been made is then consulted and after that assessed by lecturers who are fitness experts, learning experts, and sports teachers. The initial creation of the fitness learning model uses 12 initial models which are then validated and produce 10 models that are declared feasible. Next, it was implemented with a sample of 12 students at SD Negeri Sindangsari IV, Tangerang Regency. This fitness learning model for elementary school students is expected to be used as a reference for physical education teachers in the learning process, especially in fitness materials. The results of this study can be concluded that after going through a validation test with expert justification, 10 fitness learning model products were produced, and are suitable for use in physical education learning.

✉ Corresponding author :

Alamat : Jakarta, Indonesia

E-mail : m.dianfatkur880@gmail.com

© 2024

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pada umumnya peserta didik banyak mengalami kesulitan dalam hal menjaga kebugaran jasmani seperti daya tahan tubuh, kekuatan, kelincahan dan kecepatan, Kebugaran jasmani adalah salah satu dari sekian banyak materi yang ada dalam mata pelajaran pendidikan jasmani disekolah. Menurut hasil observasi awal dan wawancara dengan guru olahraga yang dilakukan penulis bahwa masih banyak peserta didik mempunyai kebugaran fisik yang cenderung kurang baik, peserta didik juga mengalami kesulitan dalam menjaga

kebugaran jasmani, karena terdapat sebagian siswa yang hanya melakukan kegiatan olahraga pada saat jam pelajaran olahraga disekolah dan para peserta didik masih menganggap bahwa pembelajaran kebugaran jasmani hanya berupa instrument tes yang dapat membuat siswa merasa bosan dan kurang bersemangat. Selain permasalahan di atas, di SDN Sindangsari IV masih menggunakan model lama dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

Model pembelajaran tersebut masih belum variatif seperti belum adanya modifikasi, belum adanya kompetisi, belum adanya pengembangan yang lebih variatif. Situasi seperti ini merupakan tantangan bagi guru, khususnya guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk mengemas pembelajaran kebugaran jasmani agar lebih menarik minat peserta didik supaya bisa membuat peserta didik mempunyai kebugaran jasmani yang bagus.

Dalam kurikulum merdeka guru diberi kebebasan untuk memilih metode pembelajaran untuk peserta didik, metode yang dimaksud adalah metode *adventure challenge* dengan tujuan agar siswa semakin tertarik dan memahami seberapa pentingnya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani tersebut.

Model Pembelajaran Kebugaran

Jasmani

Menurut Dwi Sulisty Cahyaningsih (2011:80) bermain dianggap sangat penting untuk perkembangan fisik dan fisiologis karena selama bermain, anak mengembangkan berbagai keterampilan social sehingga memungkinkan untuk menikmati keanggotaan kelompok masyarakat anak anak.

Pembelajaran PJOK memiliki karakteristik tersendiri atau dapat dikatakan memiliki ciri khas yang berbeda dengan bidang studi lainnya, dimana pembelajaran PJOK tidak terlepas dari beberapa unsur gerak baik untuk pembelajaran di level pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Karakter lain dari program pembelajaran penjas yang dikemukakan oleh Graham dalam (Graham,Macross,Hopple, & Sitzman, 2016) menjelaskan bahwa karakteristik dari program pendidikan jasmani itu dapat dilihat dari komponen kurikulum, perkembangan motor skill dan movement concept, konsep kebugaran jasmani, perkembangan aspek kognitif, perkembangan aspek afektif, rata-rata keberhasilan, jumlah siswa, keikutsertaan siswa dan

proporsi aktif belajar.

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Nugraheni, 2013:22). Dengan demikian kebugaran jasmani yang baik diharapkan mampu menompang fungsi tubuh secara efektif dan efisien dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih untuk mengukur individu dalam melakukan kegiatan sehari-hari serta dapat mencegah penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru, sehingga meningkatkan kualitas hidup menjadi menyenangkan dan semangat (Septian Nosa, 2013:3). Berdasarkan pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap aktivitas fisik yang dilakukan baik itu jalan, lari, lompat dan aktivitas fisik yang lainnya merupakan bagian dari proses kebugaran jasmani. Menurut Piotr Gronek & Joanna Holdys (2013:16) ada beberapa faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani seperti aspek-aspek stabilitas pernapasan dan kardiovaskular; pembentukan dan komposisi tubuh; kekuatan otot; karbohidrat dan metabolisme lipid.

Metode pembelajaran

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *Adventure Challenge* Metode ini sama halnya dengan pendidikan berbasis petualangan, Pendidikan petualangan merupakan pengembangan metode baru yaitu belajar melalui pengalaman petualangan. Pengalaman dalam petualangan menawarkan kesempatan untuk siswa banyak belajar dengan tantangan yang ada. Seperti yang dijelaskan menurut Kardjono (2014) menjelaskan bahwa, *Outdoor education* ada beberapa pengertian yaitu (1) *outdoor education* adalah sebuah pendidikan yang menggunakan pengalaman belajar di luar ruangan dengan tujuan untuk pengembangan seseorang secara menyeluruh dari hasil pengamatan dan tanggapan melalui perasaan, pendengaran, penglihatan, cobaan, sentuhan, dan penciuman dan (2) *outdoor education* merupakan metode pembelajaran pengalaman yang menggunakan akal sehat melalui pendalaman lingkungan alam dan menempatkan seseorang dalam hubungannya dengan sumber alam. Adapun pengembangan model-

model baru yang peneliti kembangkan dengan mengadopsi dari petualangan Si Bolang.

Dengan mendesain tempat untuk dijadikan tempat melakukan petualangan. Maka, dalam penelitian ini menggunakan model *Adventure Challenge*. Dalam proses pembelajarannya ada beberapa tahapan diantaranya adalah: 1) Desain awal pembelajaran dibuat menyesuaikan tujuan pembelajaran yang dicapai diantaranya adalah keterampilan kebugaran seperti push up, sit up, squat, dan sebagainya, 2) Desain peta petualangan ini siswa akan diajak berpetualang untuk menjelajahi berbagai tempat dengan rintangan yang berbeda-beda untuk dilewati dalam desain petualangan ini terdiri dari beberapa pos pembelajaran untuk siswa selesaikan, 3) Desain tampilan tantangan tempat ini bertujuan agar siswa dapat mengetahui, mengerti, memahami dan dapat melakukan gerakan kebugaran jasmani, 4) Desain home bertujuan agar siswa dapat mengetahui semua tantangan tempat yang harus mereka lalui, 5) Desain tampilan materi ini menggunakan barcode scanner yang didalamnya sebagai petunjuk untuk tempat yang dituju berikutnya dan aktivitas yang dilakukan, 6) Desain tampilan hasil berguna untuk mengetahui kemampuan dan keberhasilan yang telah mereka

selesaikan dengan benar.

Media scan barcode

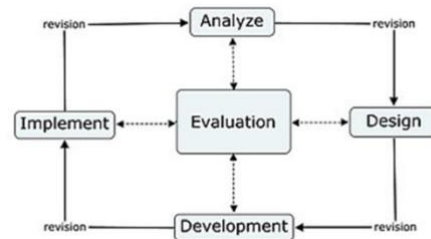
Menurut Ifriadi Labola (2019:100) *Barcode* berasal dari bahasa Inggris yang diartikan sebagai kode batang. Selain itu *barcode* didefinisikan sebagai sekumpulan kode yang berbentuk garis dengan perbedaan ketebalan dan spasi pada masing-masing garis. *Barcode* ini berbentuk visual cetak terbaca melalui alat yang dikenal dengan nama *Barcode Scanner*. Seiring dengan berkembangnya zaman dan teknologi, barcode menjadi bahasa global dalam standaritas bisnis dan mengalami perkembangan pesat menjadi simbologi baru bahkan sudah dapat dikatakan penggunaan barcode saat ini sudah mulai diterapkan pada bidang pendidikan. Pada penelitian ini penulis menggunakan *QR- Code* yang memiliki kapasitas yang cukup besar serta dapat dibaca dari segala arah dengan hasil yang sama sehingga dapat meminimalisir terjadinya kesalahan akibat salah posisi ketika proses pemindaian kode.

METODE

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode Research &

Development untuk membuat dan memvalidasi produk berupa model pembelajaran kebugaran dengan metode *adventure challenge* menggunakan media *scan barcode* pada peserta didik.

Penelitian dan pengembangan ini menggunakan model ADDIE yang terdiri dari lima langkah, yaitu: (1) *Analysis* (analisis), (2) *Design*, (3) *Development* (pengembangan), (4) *Implementation* (implementasi), (5) *Evaluation* (evaluasi).



Gambar 1. Model ADDIE

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk anak usia 11-12 Tahun. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Sindangsari IV Kabupaten Tangerang. Dari subjek inilah nantinya dapat diketahui data-data yang dibutuhkan untuk melihat tingkat keefektifitasan model dalam penerapannya pada pembelajaran kebugaran jasmani.

Berdasarkan model yang peneliti temukan dan sempurnakan dengan menggunakan analisis kebutuhan, kuisisioner para ahli dan kuisisioner uji model siswa. Diharapkan dari kuisisioner mendapatkan informasi dari guru atau siswa yang merasakan langsung di lapangan dan dapat mengatasi kendala yang sering dirasakan

ketika pembelajaran berlangsung. Berdasarkan temuan model, peneliti menemukan 10 variasi model pembelajaran kebugaran untuk siswa Sekolah Dasar yang layak di uji cobakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan tahap pengumpulan data dan pembuatan draf model pembelajaran kebugaran, langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji ahli dimana tujuan yang ingin dicapai yaitu mendapatkan kelayakan atau validitas model yang dibuat dengan penilaian langsung dari ahli.

Peneliti menghadirkan 3 orang ahli dalam penilaian kelayakan model latihan menyerang pada permainan bola basket pada atlet yang dibuat oleh peneliti, sebanyak 3 (tiga) orang ahli yaitu (1) Berprofesi sebagai Dosen Pembelajaran FIO UNJ (2) Berprofesi sebagai Dosen Kebugaran FIO UNJ (3) Guru PJOK SDN Sindangsari IV.

Hasil ini yang di dapat dari data ketertarikan dan kemudahan siswa dalam melakukan variasi model pembelajaran kebugaran pada peserta didik kelas lima sekolah dasar yang diberikan kepada responden

yaitu para siswa kelas lima sekolah dasar. Dalam pengambilan data ini terdapat 12 siswa yang terlibat. Pengambilan data ini dengan cara memberikan angket kuesioner pada responden dan data diperoleh dengan menghitung rata-rata presentase dari jumlah keseluruhan jawaban dari siswa.

Tabel 1. Hasil Analisis Data Implementasi Siswa

| NO | VARIABEL | SKOR AKHIR | SKOR MAKSIMAL | % | KETERANGAN |
|----|-------------|------------|---------------|------|-------------|
| 1 | Kemenarikan | 360 | 360 | 100 | Sangat baik |
| 2 | Kemudahan | 357 | 357 | 97,5 | Sangat baik |

Berdasarkan tabel di atas hasil yang di dapatkan 100 % untuk data kemenarikan dan dinyatakan sangat baik. Serta data kemudahan yang di peroleh 97,5 % dinyatakan sangat baik, dengan demikian dinyatakan bahwa model pembelajaran kebugaran dengan metode *adventure challenge* menggunakan media *scan barcode* layak untuk diimplemntasikan pada siswa kelas lima sekolah dasar.

Tabel 2. Hasil Analisis Data Implementasi Guru

| NO | VARIABEL | SKOR AKHIR | SKOR MAKSIMAL | % | KETERANGAN |
|----|-------------|------------|---------------|------|-------------|
| 1 | Kemenarikan | 35 | 36 | 97,2 | Sangat baik |
| 2 | Kemudahan | 34 | 36 | 94,4 | Sangat baik |

Berdasarkan tabel di atas hasil yang di dapatkan 97,2 % untuk data kemenarikan dan dinyatakan sangat baik. Serta data kemudahan yang di peroleh 94,4 % dinyatakan sangat baik, dengan demikian dinyatakan bahwa model pembelajaran kebugaran dengan metode *adventure challenge* menggunakan media *scan barcode*

layak untuk diimplementasikan pada siswa kelas lima sekolah dasar.

Berdasarkan evaluasi uji coba kelompok kecil yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Pada dasarnya semua variasi dapat diterapkan, akan tetapi harus disesuaikan dari tingkatan yang mudah ke yang sulit agar kemampuan anak dapat meningkat. 2) Pada saat melakukan uji coba kelompok kecil bahwa dari semua model harus diurut dari model yang mudah ke tingkat yang lebih sulit. 3) pada saat menscan *barcode* video yang diperlihatkan harus berisi materi yang jelas untuk mempermudah saat dipraktikkan.

Setelah melakukan berbagai tahap mulai dari merancang model sampai penelitian, dan ditentukan 10 model pembelajaran, dapat disimpulkan model pembelajaran kebugaran untuk siswa kelas lima sekolah dasar layak atau dapat digunakan untuk digunakan pada kegiatan pembelajaran kebugaran. Setelah menerapkan model pembelajaran ini diharapkan siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan semangat dan gembira sehingga siswa dapat menerima pembelajaran dengan baik.

SIMPULAN

Setelah melihat data yang diperoleh dari hasil validasi ahli yang melalui beberapa tahap validasi, peneliti menyimpulkan bahwa model pembelajaran kebugaran pada siswa kelas lima sekolah dasar dapat dikembangkan melalui pembelajaran petualangan. Pengembangan model yang diperoleh secara keseluruhan dari ahli pembelajaran, ahli kebugaran, serta guru penjaskes menyatakan model yang dibuat adalah efektif dan sesuai atau layak untuk di gunakan. Maka dari itu peneliti menyimpulkan bahwa model pembelajaran kebugaran ini dapat di terapkan pada siswa sekolah dasar kelas lima. Dalam penelitian ini di dapatkan 10 model pembelajaran kebugaran yang efektif, sesuai dengan karakteristik siswa, dan layak untuk diterapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. Ilmu Pendidikan, 36, 1991.
- Beauty, T. R. C., Nurhasan, N., & Tuasikal, A. R. S. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Permainan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. Jurnal Ilmiah Mandala Education, 6(2).
- Pribadi, B. A. (2009). Desain sistem pembelajaran. *Jakarta: PT Dian*

- Rakyat.*
- Borg, W.R & Gall, M.D Gall. (1983). Educational Research: An Introduction, Fift Edition. New York: Longman.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Humaedi, H., Iskandar, H., & Abduh, I. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Outbound pada Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 9(2), 117-122.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Mubin, A. H., & Rustandi, E. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Petualangan terhadap Peningkatan Gerak Dasar Lokomotor. *JOURNAL RESPECS*, 3(1), 7-17.
- Rusman, Dkk, and M. P. (2012). Model-Model Pembelajaran. *Model Pembelajaran, Raja Grafindo, Jakarta*.
- Sakti, B. P. (2017). Indikator pengembangan karakter siswa sekolah dasar. *Magistra Unwidha Klaten*, 30(101), 1.
- Samsudin. (2008). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA. Jakarta: Litera.
- SINTA, Y. S. (2021). *Pengembangan Modul Pemelajaran Pjok Berbasis Qr-Code (Barcode Scanner) Pada Tema Gerak Dasar Untuk Peserta Didik Kelas I SD/MI* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Sugiana, D., & Muhtadi, D. (2019, November). Augmented Reality Type QR Code: Pengembangan Perangkat Pembelajaran di Era Revolusi Industri 4.0. In *Prosiding Seminar Nasional & Call For Papers*.