JPJA-JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN ADAPTIF
Volume (…), No …, ……. ……...
p-ISSN: e-ISSN: DOI: http://doi.org/

MODEL PEMBELAJARAN POLA HIDUP SEHAT BERBASIS MULTIMEDIA UNTUK SISWA KELAS VII SMP NEGERI 97 JAKARTA

Sukirno[1], Johansyah Lubis, Wahyuningtyas Puspitorini
[1]Universitas Negeri Jakarta

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh terbatasnya pengembangan multimedia pembelajaran untuk siswa SMP N 97 Jakarta kelas VII materi pola hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk multimedia pembelajaran untuk siswa SMP N 97 Jakarta kelas VII materi pola hidup sehat dalam bentuk video interaktif. Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Research and Devlopment, yaitu dengan melakukan tahapan sebagai berikut: analisis kebutuhan, mengembangkan produk awal, dan evaluasi produk. Setelah melalui tahap produksi dihasilkan produk awal yang divalidasi oleh ahli materi dan ahli media. Selanjutnya, produk di uji cobakan kepada peserta didik melalui tahap, uji coba perseorangan dan uji coba lapangan. Subjek uji coba produk adalah peserta didik kelas VII SMP Negeri 97 Jakarta sebnyak 30 siswa. Data dikumpulkan melalui angket. Data berupa hasil penelitian mengenai kualitas produk, saran untuk perbaikan produk. Data kualitatif dianalisis dengan statistik deskriptif. Hasil penelitian berupa video pembelajaran interaktif yang telah diuji cobakan. Hasil validasi ahli materi adalah "Sangat Baik" dengan rerata skor 4,2 dan ahli media menilai "Sangat Baik" dengan rerata skor 4,73. Penilaian peserta didik pada uji coba utama media adalah "Sangat Baik" dengan rerata skor 4,57. Jadi dapat disimpulkan bahwa produk yang dikembangkan layak untuk digunakan dalam proses pembelajaran.

Keywords: Model, Pembelajaran, Pola hidup sehat, Multimedia

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, kesehatan, keterampilan, berfikir keritis, stabilitas emosiolnal, ketermapilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari pendidikan melalui pendidikan jasmani yang di arahkan dengan baik peserta didik akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang di ajarkan di sekolah memiliki peran yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu

diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang dengan tujuan untuk mengembangkan peserta didik baik pengetahuan, keterampilan, maupun sikap. Menurut Mohamad Nuh Pendidikan jasmani diberikan untuk membekali peserta didik dengan pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta faktor kesehatan yang dapat mempengaruhinya, keterampilan dalam melakukan gerak jasmani dalam berolahraga dan menjaga kesehatannya, serta sikap perilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan yang utuh, sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani, sadar olahraga, dan sadar kesehatan. Setiap peserta didik dituntut untuk berperilaku sebagai orang yang sadar akan kesehatan, agar memiliki kesehatan baik sehat fisik maupun non fisik (mental). Adapun tujuan dari pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah yaitu:

Membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, kemampuan gerak dasar serta aktifitas jasmani, mental, sosial serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Untuk itu, mata pelajaran pendidikan jasmani menjadi salah satu mata pelajaran yang sangat penting bagi peserta didik dan dimasukan kedalam kurikulum pendidikan di sekolah.

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengh atas. Pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP), Peraturan menteri pendidikan nasional republik indonesia no 23 tahun 2006 tentang standar kompetensi lulusan (SKL) untuk SMP kelas VII, VIII, dan IX disebutkan ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi (1) Olahraga dan permainan, (2) Aktivitas pengembangan, (3) Aktivitas senam, (4) Aktivitas ritmik, (5) Aktivitas air, (6) Pendidikan luar kelas, dan (7) Kesehatan . Adapun materi kesehatan untuk kelas VII mencakup P3K dan Pola hidup sehat. Materi pola hidup sehat dalam pendidikan jasmani untuk kelas VII adalah salah satu dari sedikit mata pelajaran yang menyampaikan tentang pentingnya hidup sehat, karena meskipun pemerintah telah mencanangkan pembelajaran kontekstual yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari namun ada beberapa guru mata pelajaran yang kurang memperhatikan tema tentang kesehatan. Hal ini menjadikan mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi pola hidup sehat menjadi ujung tombak dalam meningkatkan pengetahuan peserta didik berkaitan dengan pola hidup yang sehat.

Menurut Kotler Pola hidup sehat adalah hidup dengan pola atau gaya yang lebih fokus kepada hal-hal kesehatan, baik itu makanan, perilaku, bahkan gaya hidup yang sangat berpengaruh kepada kesehatan dan menuju hidup yang sehat baik jasmani maupun rohani. Seseorang yang melakukan pola hidup sehat, dapat menjaga kesehatannya dan memiliki keuntungan serta manfaat yang sangat

banyak diantaranya, dapat terhindar dari penyakit, memiliki penampilan yang sehat, dan sebagai peserta didik akan dapat belajar dengan optimal.

Materi pola hidup sehat diberikan bertujuan agar peserta didik memahami dan menerapkan konsep dari hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit. Selain itu, materi pola hidup sehat dapat digunakan sebagai langkah preventif agar peserta didik tidak berperilaku menyimpang dari pola hidup sehat, dengan cara menyampaikan betapa bahayanya penyakit yang disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat. Praktik perilaku hidup sehat dilakukan sebagai upaya untuk mendapatkan hidup yang bahagia, karena tidak ada kebahagiaan yang sempurna tanpa hidup yang sehat.

Peserta didik juga dapat melaksanakan tugasnya sebagai pelajar dengan optimal. Sehingga perlu kiranya setiap peserta didik dapat menjalankan perilaku sehat dalam sehari-hari untuk mencegah timbulnya bahaya penyakit. Mencegah penyakit melalui gaya hidup yang sehat bukan hal yang sederhana untuk dilakukan oleh peserta didik, apabila tidak memiliki pengetahuan tentang cara melakukannya dan mengetahui bahaya dari penyakit yang disebabkan oleh pola hidup tidak sehat. Sebagai contoh, mengkonsumsi rokok dapat menyebabkan penyakit kanker, penggunaan zat adiktif lain seperti narkoba dapat menyebabkan kecanduan dan merusak organ fisik seperti otak dan jantung, serta penyakit-penyakit menular seksual akibat perilaku seks bebas dan yang lainnya. Apabila dalam pembelajaran peserta didik tidak diberikan materi pendidikan kesehatan, maka dikhawatirkan mereka akan terjerumus dalam perilaku yang tidak sehat, sehingga membentuk kepribadian yang acuh terhadap kesehatan.

Lingkungan sekolah adalah salah satu wahana yang tepat untuk membentuk kepribadian dan perilaku peserta didik terkait materi ajar pola hidup sehat. Oleh karenanya, materi ajar pola hidup sehat di sekolah sangatlah penting bagi peserta didik. Untuk itu, tugas dari guru pendidikan jasmani adalah menyampaikan materi ajar pola hidup sehat dengan baik sehingga peserta didik dapat mencapai kompetensi dari materi tersebut dan peserta didik mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Apabila mengacu pada standar isi dari pendidikan jasmani materi pola hidup sehat menurut BSNP Siswa seharusnya dapat memahami materi gaya hidup sehat dengan baik, dan dapat menerapkan konsep hidup sehat tersebut. Selain itu, masih banyaknya peserta didik ketidak pahaman materi pola hidup sehat dikarenakan guru pendidikan jasmani tidak menyampaikan materi tersebut secara jelas, dan hanya mementingkan pemberian materi praktek masalah tersebut disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah pembelajaran yang dilaksanakan masih menggunakan metode konvensional atau hanya dengan ceramah. Dengan metode tersebut pembelajaran yang dirasakan oleh peserta didik menjadi kurang menarik dan cenderung membosankan yang berdampak pada hasil belajar. Kebanyakan pembelajaran teori materi ajar pola hidup sehat juga hanya berpusat pada guru dan tanpa menggunakan alat bantu media berbantu komputer. Hal ini disebabkan karena tidak semua guru pendidikan jasmani memiliki kompetensi pada pembuatan media untuk materi ajar pola hidup sehat serta sarana prasarana yang kurang mendukung yang menyebabkan guru enggan menggunakan media berbasis

komputer. Pembelajaran yang selama ini tidak menggunakan alat bantu media seolah-olah adalah hal yang lumrah. Padahal media sangat membantu peserta didik maupun guru dalam mencapai tujuan pembelajaran dengan lebih efektif dan efisien.

Ada beberapa media yang dapat dikembangkan ditinjau dari jenisnya, media pembelajaran dibedakan menjadi media audio (suara), media visual (gambar), dan media audio-visual atau gambar dan suara, serta media interaktif berbasis komputer (multimedia). Media interaktif berbasis komputer adalah media yang menuntut peserta didik untuk berinteraksi selain melihat maupun mendengarkan. Kata interaktif sendiri memiliki pengertian bahwa media komputer tersebut dapat digunakan secara mandiri oleh siswa sesuai dengan kemampuan dan kebutuhannya dengan tingkat interkasi media yang tinggi diharapkan siswa kelas VII SMP N 97 Jakarta dapat belajar dengan mandiri sehingga proses pembelajaran tidak berjalan satu arah. Selain itu media yang berbantu komputer akan lebih efektif digunakan dalam pembelajaran pada kelas yang memiliki jumlah peserta didik yang cukup banyak.

Berdasarkan uraian diatas, mengingat pentingnya materi pola hidup sehat serta kendala yang dialami di dalam pembelajaran terkait media, maka sangatlah diperlukan model pembelajaran yang dapat mengakomodasi kebutuhan siswa kelas VII SMP 97 Jakarta yang mampu meningkatkan motivasi belajarnya sehingga membuat siswa kelas VII SMP N 97 Jakarta dalam mengikuti pelajaran materi pola hidup sehat dapat menyerap materi yang diajarkan dengan baik dan tujuan dari pembelajaran dapat tercapai serta membentuk kepribadian yang sadar akan kesehatan.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk berupa model pembelajaran materi pola hidup sehat berbasis multimedia untuk siswa kelas VII SMP N 97 jakarta yang nantinya akan dipakai dalam kegiatan mengajar di dalam kelas untuk mempermudah guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi pembelajaran pola hidup sehat serta mencapai tujuan yang di harapkan terkait materi tersebut.

Penelitian dilaksanakan di SMP N 97 Jakarta, subyek penelitian adalah siswa kelas VII SMP N 97 Jakarta. Sampel yang di gunakan sebanyak 30 orang, yang terdiri dari 15 siswa dan 15 siswi.

Waktu penelitian ini 2 (dua) bulan yaitu pada oktober 2016 sampai november 2016, waktu yang diperlukan dalam penelitian riset dan pengembangan dengan mengacu pada penelitian riset dan pengembangan dari Borg and Gall dalam kutipan buku sugiyono, memerlukan waktu 2 (dua) bulan dengan perincian waktu sebagai berikut: a) Penelitian pendahuluan, b) Perencanaan pengembangan model, c) Pengembangan desain model, d) Validasi pakar, e) Revisi model, f) Produk desain.

Metode penelitian yang dilakukan adalah metode penelitian dan pengembangan (research and development) dari Borg and gall, yaitu suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasikan produk- produk penelitian.

Pada penelitian pengembangan ini, produk yang dibuat adalah multimedia pembelajaran untuk mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan, materi pola hidup sehat, pendekatan yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan kuantitatif, yang merupakan pendekatan untuk menemukan jawaban dari masalah yang telah dirumuskan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah selanjutnya adalah tahapan yang di lakukan dalam pengembangan model. Penelitian dan pengembangan model ini menggunakan langkah pengembangan model yang dikembangkan oleh Borg and Gall, langkah- langkah pengembangan modelnya tersebut meliputi: 1) Pertama kali yang ditentukan adalah masalah atau potensi yang menjadi dasar pengembangan model. 2) Selanjutnya dilakukan pengumpulan informasi sebagai landasan pemikiran untuk membuat konsep. 3) Pembuatan model belajar (rancangan produk), bentuk rancangan tersebut adalah model pembelajaran pola hidup sehat berbasis multimedia untuk siswa kelas VII SMP N 97 Jakarta. 4) Validasi desain, dilakukan oleh ahli yang bersangkutan. 5) Revisi desain, dilakukan berdasarkan penilaian serta saran dari para ahli. 6) Analisis model pembelajaran.

Penelitian pendahuluan dilakukan dengan studi literature, studi pengumpulan data lapangan, pengamatan proses, identifikasi permasalahan yang dijumpai dalam pembelajaran materi pola hidup sehat dan melakukan identifikasi kebutuhan peserta didik terkait media pembelajaran yang dapat memudahkan peserta didik untuk memahami materi pola hidup sehat, selain itu dapat menyenangkan tidak membosankan.

Hal ini dipergunakan untuk mengkaji keadaan lapangan dengan tujuan untuk mengetahui apakah produk yang akan dikembangkan ini nantinya dipergunakan oleh subjek, artinya produk yang dikembangkan oleh peneliti diperlukan atau tidak kemudian di analisis sehingga memperoleh kesimpulan data yang sudah terkumpul.

Analisis kebutuhan yang dihimpun dari hasil observasi kepada siswa kelas VII SMPN 97 jakarta maka diperoleh ide. Hasil dari analisis kebutuhan yang diperoleh suatu kesimpulan apakah pengembangan model pembelajaran pola hidup sehat berbasis multimedia dibutuhkan atau tidak yang diharapkan dapat membantu guru pendidikan jasmani dalam memberikan materi terkait pembelajaran pola hidup sehat.

1. Evaluasi satu lawan satu (one to one)

Pada tahap ini dipilih dua siswa atau lebih yang dapat mewakili populasi target dari media yang dibuat. Media disajikan secara individual untuk dipelajari oleh siswa. Kedua orang siswa yang telah dipilih hendaknya satu orang dari populasi target yang kemampuan umumnya sedikit di bawah rata-rata dan satu orang lagi di atas rata-rata. Setelah itu, melakukan evaluasi sesuai prosedur. Beberapa informasi yang dapat diperoleh melalui kegiatan ini antara lain kesalahan pemilihan kata atau uraian-uraian yang tidak jelas, kesalahan dalam memilih lambang-lambang visual, kurangnya contoh, terlalu banyak atau sedikitnya materi, urutan penyajian yang keliru, dan sebagainya. Jumlah dua orang untuk evaluasi ini adalah jumlah minimal. Setelah selesai, dapat diujicobakan kepada beberapa orang siswa yang lain dengan prosedur yang sama.

2. Evaluasi lapangan (field evaluation)

Evaluasi lapangan adalah tahap akhir dari evaluasi formatif yang perlu dilakukan. Setelah melalui dua tahap evaluasi di atas, media yang dibuat sudah mendekati kesempurnaan. Namun, masih harus dibuktikan melalui evaluasi akhir ini. Memilih 30 orang siswa dengan berbagai karakteristik (tingkat kepandaian, kelas, latar belakang, jenis

kelamin, usia, kemajuan belajar, dan sebagainya) sesuai dengan karakteristik populasi sasaran.

Langkah selanjutnya adalah membuat produk berupa multimedia pembelajaran dalam bentuk video interaktif mata pelajaran pendidikan jasmani, materi pola hidup sehat untuk siswa kelas VII SMP N 97 Jakarta, terbagi kedalam tiga pokok materi yaitu: Pola makan sehat, Gizi seimbang dan Penyakit menular seksual.

Setelah pembuatan model pembelajaran pola hidup sehat berbasis multimedia untuk siswa kelas VII SMP N 97 Jakarta selesai maka tahap berikutnya adalah meminta validasi kepada ahli media dan ahli materi untuk mengevaluasi model tersebut. Evaluasi ini dilakukan untuk memperbaiki dan menyempurnakan model pembelajaran pola hdup sehat berbasis multimedia yang telah dibuat sehingga model pembelajaran ini layak untuk di ujicoba pemakainya di SMP N 97 Jakarta.

Analisis model pembelajaran apabila produk sudah divalidasi dan direvisi sehingga dapat diuji pemakaiannya dan data yang didapatkan dari hasil penelitian dianalisis, dikelompokan sesuai dengan klasifikasi penilaian dari kuisioner. Data tersebut diolah dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif, yaitu analisis yang hanya menggunakan paparan sederhana, baik menggunakan jumlah data maupun presentase. Data dapat dikatakan valid apabila secara analisis sesuai dengan isi dan aspek yang terdapat pada instrumen penilaian. Hasil dari evaluasi oleh ahli media, ahli materi, dan siswa setelah melihat media pembelajaran video intraktif, dijumlahkan dan diambil rata-rata, hasil uji coba diolah dengan analisis deskriptif kualitatif yaitu dengan skala 1 sampai 5.

Tabel 1. Hasil uji coba ahli materi

No	Kategori Aspek yang Dinilai	1	2	3	4	5
1	Kejelasan petunjuk belajar					√
2	Ketepatan pemilihan materi yang dimediakan				√	
3	Kejelasan contoh				√	
4	Kemudahan memilih menu belajar				√	
5	Pemberian latihan				√	
6	Kemudahan petunjuk mengerjakan soal				√	
7	Kemudahan memilih menu belajar				√	
9	Kebenaran isi atau konsep				√	
10	Kejelasan materi atau konsep				√	
11	Kejelasan contoh				√	
12	Ketepatan pemilihan gambar dengan materi					√
13	Aktualisasi materi					√
14	Kesesuaian rumusan soal dengan kompetensi				√	
15	Kejelasan rumusan soal				√	

Nilai Keseluruhan	**63**
Nilai Rata-rata	**4,2**

Rata-rata nilai keseluruhan

= Nilai keseluruhan : Jumlah pertanyaan
= 63 : 15
= 4,2

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka hasil nilai rata keseluruhan yang dicapai adalah sangat baik, yaitu dengan nilai 4,2. Hal ini menunjukkan bahwa media pembelajaran video intraktif ini memiliki kualitas yang sangat baik dilihat dari aspek instruksional karena sudah disesuaikan dengan materi yang digunakan di sekolah tersebut sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar oleh pendidik dan peserta didik di Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Tabel 2. Hasil ujicoba ahli media

No	Kategori Aspek yang Dinilai	1	2	3	4	5
1	Ketepatan pemilihan warna *background*					√
2	Kejelasan warna tulisan dengan *background*					√
3	Keselarasan warna tulisan dengan *background*					√
4	Ketepatan pemilihan music					√
5	Kejelasan narasi				√	
6	Ketepatan pemilihan jenis huruf				√	
7	Ketepatan ukuran huruf					√
9	Kejelasan gambar					√
10	Kejelasan warna gambar					√
11	Ketepatan ukuran gambar					√
12	Kemudahan berinteraksi dengan media					√
13	Kejelasan petunjuk penggunaan					√
14	Kemudahan menggunakan tombol				√	
15	Efisiensi teks					√

Nilai Keseluruhan	**71**
Nilai Rata-rata	**4,73**

Rata-rata nilai keseluruhan
= Nilai keseluruhan : Jumlah pertanyaan
= 71 : 15
= 4,73

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka hasil nilai rata keseluruhan yang dicapai adalah sangat baik, yaitu dengan nilai 4,73. Hal ini menunjukkan bahwa media pembelajaran video intraktif ini memiliki kualitas yang sangat baik sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar oleh pendidik dan peserta didik di Sekolah Menengah Pertama (SMP).

3. Uji coba pemakaian

Setelah melakukan uji coba oleh ahli materi dan ahli media, produk diujicobakan kepada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 97 Jakarta. Uji coba yang dilakukan yaitu uji coba perorangan (one to one), dan uji coba lapangan (field test). Berikut hasil penilaian uji coba yang telah dilakukan.

1. Uji Coba Perseorangan (one to one)

Uji coba ini dilakukan oleh dua peserta didik yang mewakili populasi dari media pembelajaran yang dibuat. Kedua orang peserta didik yang telah dipilih, diantaranya satu orang memiliki kemampuan umumnya sedikit di bawah rata-rata dan satu orang lagi di atas rata-rata.

No	Kategori Aspek yang Dinilai	Penilaian Subjek		Rata Rata
		1	2	
1	Tulisan terbaca dengan jelas	4	4	**4**
2	Kejelasan petunjuk penggunaan	4	5	**4,5**
3	Kemudahan memilih menu belajar	4	4	**4**
4	Kemudahan penggunaan tombol	4	5	**4,5**
5	Kejelasan gambar video	5	5	**5**
6	Materi yang disajikan mudah dipahami	5	4	**4,5**
7	Kejelasan tujuan pembelajaran	5	5	**5**
9	Kesesuaian dengan materi	5	5	**5**
10	Bahasa yang digunakan jelas	5	4	**4,5**
11	Uraian materi ditampilkan dengan jelas	5	5	**5**
12	Ketepatan pemilihan gambar dengan materi	5	5	**5**
13	Menyajikan soal yang sesuai dengan materi	5	5	**5**
14	Membuat saya lebih semangat untuk belajar	5	5	**5**
15	Manfaat materi dalam kehidupan sehari-hari	5	5	**5**
Nilai Keseluruhan		142		**71**
Nilai rata-rata		**4,73**		

Rata-rata nilai keseluruhan
= Nilai keseluruhan : (Jumlah pertanyaan x Jumlah responden)
= 142 : (15 x 2)
= 4,73

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka nilai rata-rata keseluruhan yang dicapai terhadap dua orang peserta didik, yaitu sangat baik dengan nilai 4,73.

Hal ini menunjukkan media pembelajaran video intraktif ini dinilai memiliki kualitas yang sangat baik sehingga tidak ada komentar yang memungkinkan untuk merevisi video pembelajaran pola hidup sehat tersebut. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran pola hidup sehat untuk kelas VII SMP Negeri 97 Jakarta mendapatkan tanggapan yang positif.

Tabel 3. Penilaian ujicoba lapangan

No	Kategori Aspek yang Dinilai		
		Skor	Rata-rata
1	Tulisan terbaca dengan jelas	131	**4,36**
2	Kejelasan petunjuk penggunaan	133	**4,43**
3	Kemudahan memilih menu belajar	133	**4,43**
4	Kemudahan penggunaan tombol	128	**4,26**
5	Kejelasan gambar video	140	**4,66**
6	Materi yang disajikan mudah dipahami	138	**4,6**
7	Kejelasan tujuan pembelajaran	141	**4,7**
9	Kesesuaian dengan materi	133	**4,43**
10	Bahasa yang digunakan jelas	140	**4,66**
11	Uraian materi ditampilkan denagn jelas	137	**4,36**
12	Ketepatan pemilihan gambar dengan materi	140	**4,66**
13	Menyajikan soal yang sesuai dengan materi	139	**4,63**
14	Membuat saya lebih semangat untuk belajar	141	**4,7**
15	Manfaat materi dalam kehidupan sehari-hari	141	**4,7**
Nilai Keseluruhan		2057	
Nilai rata-rata		**4,57**	

Rata-rata nilai keseluruhan
= Nilai keseluruhan : (Jumlah pertanyaan x Jumlah responden)
= 2057 : (15 x 30)
= 4,57

2. Uji Coba Lapangan (field evaluation)

Uji coba ini dilakukan oleh 30 orang peserta didik kelas VII di SMP Negeri 97 Jakarta secara bersamaan. Peserta didik terdiri dari laki-laki 15 orang dan perempuan 15 orang.

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka nilai rata-rata keseluruhan yang dicapai terhadap 30 orang peserta didik, yaitu sangat baik dengan nilai 4,57. Hal ini menunjukkan media pembelajaran pola hidup sehat berbasis multimedi dinilai memiliki kualitas yang sangat baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah yang harus dilakukan dalam melakukan penelitian dan pengembangan terdiri dari tiga tahap yaitu: (1) tahap pendahuluan yang terdiri dari menentukan mata pelajaran, menganalisis kebutuhan, dan menentukan materi. (2) tahap pembuatan produk yang terdiri dari membuat desain produk, mengumpulkan materi, dan membuat produk awal. (3) Evaluasi yang terdiri dari validasi ahli materi dan ahli media, uji coba skala kecil dan uji coba skala besar.

Setelah melakukan pengembangan berdasarkan tahapan tersebut, dihasilkan produk multimedia pembelajaran untuk kelas VII materi pola hidup sehat yang telah diuji cobakan terhadap peserta didik sebagai pengguna dan mendapatkan nilai rerata skor sebesar 4,57 dengan kriteria "Sangat Baik".

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Kholid. 2012. Promosi Kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Anon, 1999. GBPP Penyempurnaan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta Depdikbud

Azhar Arsyad. 2013. Media Pembelajaran. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Bruce Joyce, et al 2002. Model of Teaching. Boston: Allyn and Bacon.

Kemendikbud. 2014. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

Kemendikbud. 2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII (Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

Komarudin. 2009. Kamus Istilah Karya Tulis Ilmiah. Jakarta: Bumi Aksara.

Kotler. 2014. Kementrian Kesehatan dalam Kemendikbud. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

L Nadler. 2000. Designing Traning Program. Massachussetts: Addison Wesley Publising Company.

M.E Winarno. 2012. Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. Malang: Media Cakrawala Utama Press.

Sugiyono, 2008. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

Restu Widi Kartiko, 2011. Asas Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Rita Richey, 2014. The Theoritical and Conceptual Bases of Instructional Design. New York: Nicholas Publising Company