

**PENGEMBANGAN MEDIA *POP-UP BOOK* MATERI AKTIVITAS KEBUGARAN
JASMANI KELAS VI SDN 1 TETEBATU SELATAN**

Widi Agus Loreti¹, Prayogi Dwina Angga², Muhammad Tahir³
PGSD JIP FKIP Universitas Mataram, Indonesia
Email: widiaugusloreti@gmail.com¹, prayogi.angga@unram.ac.id²,
mtahir_fkip@unram.ac.id³

ABSTRACT

This research aims to develop pop-up book learning media on PJOK learning content material for class IV physical fitness at SDN 1 Tetebatu Selatan. This type of research is the R&D (Research and Development) ADDIE development model with stages of analysis, design, development, implementation and evaluation. Data collection techniques in this research are interviews and questionnaires. Data analysis in this research uses qualitative and quantitative analysis techniques. Qualitative data in this research was obtained from input from validators at the validation stage, input from material experts and media experts. Meanwhile, quantitative is data that describes the results of product development in the form of pop-up book learning media. The pop-up book that has been developed has very feasible criteria with a percentage of 88% based on media validation test results and 89% for material expert validation. Meanwhile, based on the results of product trials that have been developed, the percentage obtained was 87% in small-scale trials, 89% in large-scale trials and 91% based on teacher assessment. This pop-up book on physical fitness activity material is very suitable and very practical in supporting PJOK learning and making it easier for students to understand the physical fitness activity material.

Keywords: *media, physical fitness, pop-up book*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran *pop-up book* pada muatan pembelajaran PJOK materi aktivitas kebugaran jasmani kelas IV SDN 1 Tetebatu Selatan. Jenis penelitian ini adalah R&D (*Research and Development*) model pengembangan ADDIE dengan tahapan *analysis, design, development, implementation dan evaluation*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu wawancara dan angket. Analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif pada penelitian ini diperoleh dari masukkan validator pada tahap validasi, masukan dari ahli materi dan ahli media. Sedangkan kuantitatif adalah data yang memaparkan hasil pengembangan produk yang berupa media pembelajaran *pop-up book*. *Pop-up book* yang telah dikembangkan memiliki kriteria sangat layak dengan persentase 88% berdasarkan

hasil uji validasi media dan 89% untuk validasi ahli materi. Sedangkan berdasarkan hasil uji coba produk yang telah dikembangkan diperoleh persentase sebesar 87% pada uji coba skala kecil, 89% pada hasil uji coba skala besar dan 91% berdasarkan penilaian guru. *Pop-up book* materi aktivitas kebugaran jasmani ini sangat layak dan sangat praktis dalam menunjang pembelajaran PJOK dan memberikan kemudahan terhadap pemahaman siswa pada materi aktivitas kebugaran jasmani.

Kata Kunci: media, kebugaran jasmani, *pop-up book*

A. Pendahuluan

Saat ini tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang baik (Darmawan, 2017). Berbagai studi yang mengkaji tentang kebugaran jasmani menunjukkan bahwa kondisi kebugaran aerobik dan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan pada anak usia sekolah tidak terlalu memuaskan (Derri dkk., 2004; Moliner-Urdiales dkk., 2010; Tomkinson dkk., 2003). Di antara anak berusia antara 12-21 tahun, hanya setengah dari mereka yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik berat dan yang menjadi lebih mengkhawatirkan adalah seperempat dari populasi ini dilaporkan tidak berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik apapun (Dinger dkk., 2000; Manley, 1996).

Di Indonesia, berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang dilakukan oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional

tahun 2010 terhadap peserta didik pada usia lebih dari 10 tahun di 17 provinsi ditemukan bahwa hanya 17% peserta didik yang memiliki kebugaran yang baik, 38% kebugaran sedang, dan 45% kebugaran kurang, dari total peserta didik 12.240 orang (Depkes, 2016). Data tersebut menunjukkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang ada di Indonesia tergolong rendah. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, peserta didik dituntut untuk menjaga kebugarannya dengan beraktivitas fisik secara teratur dan diimbangi dengan pola hidup sehat seperti pemenuhan gizi yang cukup, istirahat yang cukup dan lain-lain (Faqih & Harati, 2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu matapelajaran dan bahan kajian yang termuat dalam kurikulum sekolah dasar yang merupakan proses pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengembangan keterampilan motorik,

pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan bersikap sportif melalui kegiatan jasmani (Sari, 2020)

Guru berperan sebagai pembangun pola pikir peserta didik untuk tetap giat berolahraga baik dalam kegiatan pembelajaran PJOK maupun di luar kegiatan pembelajaran PJOK (Irfan, 2019). Perlu adanya dukungan dari berbagai aspek, baik guru maupun sarana prasarana belajar bagi peserta didik agar mereka dapat belajar dengan baik. Salah satu dukungan yang dapat diberikan yaitu melalui penerapan atau penggunaan media pembelajaran yang lebih variatif, kreatif serta inovatif untuk menarik peserta didik dalam program pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani salah satunya dengan menggunakan media *pop-up book*.

Media *pop-up book* adalah media berbentuk buku yang memiliki tampilan gambar yang dapat bergerak (Pramesti, 2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa media *pop-up book* dapat memberikan visualisasi materi lebih menarik dan dapat memotivasi siswa dalam belajar (Mulyati & Sufi'ah, 2022). Media *pop-up book* juga mampu mendorong peserta didik lebih memahami materi pelajaran serta lebih aktif dalam

belajar sehingga pembelajaran berlangsung efektif (Setiyaningrum, 2020).

Peneliti mengembangkan media *pop-up book* pada pembelajaran PJOK materi aktivitas kebugaran jasmani kelas VI SDN 1 Tetebatu Selatan dengan tujuan siswa mampu mengetahui pentingnya aktivitas kebugaran jasmani yang berdampak pada peningkatan derajat kesehatan maupun menunjang prestasi akademik mereka. Pembaruan pengembangan bahan ajar yang dikembangkan oleh peneliti pada media *pop-up book* ini berupa *scan QR Code* yang terdapat pada *pop-up book*. *Pop-up book* yang dikembangkan peneliti disediakan beberapa *QR Code* yang bisa diakses melalui internet kemudian pembaca akan terhubung pada video praktik latihan bentuk aktivitas kebugaran jasmani yang dilengkapi dengan teks berisi langkah melakukan aktivitas kebugaran jasmani serta manfaat melakukan masing-masing aktivitas kebugaran jasmani. Sehingga akan mempermudah peserta didik dalam memahami materi dan memperluas pengetahuan serta memuaskan rasa ingin tahu peserta didik dengan bantuan adaptasi teknologi.

B. Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan atau disebut dengan *Research and Development* (R&D). Penelitian dan pengembangan ini dilakukan di SDN 1 Tetebatu Selatan. Subjek penelitian dan pengembangan media *pop-up book* yaitu peserta didik kelas VI SDN I Tetebatu Selatan. Sedangkan objek penelitian yaitu media *pop-up book* yang dikembangkan untuk mata pelajaran PJOK materi Aktivitas Kebugaran Jasmani kelas VI SD.

Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan angket atau kuisisioner. Wawancara dilakukan untuk mengetahui penggunaan media pembelajaran yang digunakan oleh pendidik pada saat menyampaikan materi pembelajaran dan sikap peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Angket atau kuisisioner digunakan untuk mendapatkan penilaian dari para ahli dan respon siswa dan guru terhadap media yang dikembangkan.

Analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif pada penelitian ini diperoleh dari masukkan validator pada tahap

validasi. Sedangkan kuantitatif adalah data yang memaparkan hasil pengembangan produk *pop-up book*. Angket tanggapan bersifat kuantitatif data dapat diolah secara penyajian persentase dengan menggunakan skala Likert yaitu skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap dan pendapat. Skala ini disusun dalam bentuk suatu pernyataan dan diikuti dengan lima respon. Tingkat pengukuran skala dalam penelitian ini menggunakan interval. Data interval dapat dianalisis dengan menghitung rata-rata jawaban berdasarkan skoring setiap jawaban dari responden dengan rumus sebagai berikut.

$$P = \frac{\sum x}{\sum xi} \times 100\%$$

Keterangan:

- P = Presentasi Kelayakan
- $\sum X$ = Jumlah skor yang diperoleh
- $\sum Xi$ = Jumlah skor tertinggi

Berdasarkan skor penilaian tersebut kemudian dicari rata-ratanya dari sejumlah subjek sampel uji coba dan dikonversikan kepernyataan penilaian untuk menentukan kelayakan dan tingkat kepraktisan produk yang dihasilkan berdasarkan pendapat pengguna. Maka konversi skala skor yang menjadi persyaratan penilaian ini sebagai berikut.

Tabel 1. Skala Kelayakan Media Pembelajaran oleh Validator Ahli

Skor Persentase (%)	Interpretasi
81% - 100%	Sangat layak
61% - 80%	Layak
41% - 60%	Cukup layak
21% - 40%	Kurang layak
0 % - 20%	Sangat kurang layak

Tabel 2. Skala Kepraktisan Media Pembelajaran oleh Guru dan Siswa

Skor Persentase (%)	Interpretasi
81% - 100%	Sangat praktis
61% - 80%	Praktis
41% - 60%	Cukup praktis
21% - 40%	Kurang praktis
0 % - 20%	Sangat kurang praktis

C. Hasil dan Pembahasan

Penelitian pengembangan ini menghasilkan produk media mengenai aktivitas kebugaran jasmani yang dikemas dalam bentuk *Pop-Up Book* pada kelas VI Sekolah Dasar. Pengembangan media menggunakan pengembangan model ADDIE. Langkah-langkah dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Analisis (*Analysis*)

Tahap awal dari penelitian ini adalah kegiatan analisis kebutuhan yang berupa analisis karakteristik peserta didik, analisis materi dan analisis kinerja yang dilakukan melalui tahap wawancara dengan guru kelas VI SDN 1 Tetebatu Selatan. Berdasarkan hasil

wawancara diketahui bahwa guru tidak menggunakan media di dalam proses pembelajaran, guru hanya menggunakan buku paket PJOK kelas VI Kurikulum 2013 di dalam memberikan pemahaman tentang materi aktivitas kebugaran jasmani kepada peserta didik kelas IV SDN 1 Tetebatu Selatan. Hal tersebut menyebabkan peserta didik kurang antusias dalam proses pembelajaran. Hasil analisis karakteristik peserta didik di SDN 1 Tetebatu Selatan yaitu peserta didik senang belajar menggunakan media visual dengan gambar yang menarik.

Analisis konten dilakukan dengan cara memilih materi pembelajaran yang relevan dengan produk media pembelajaran yang akan dikembangkan, materi yang dikembangkan terdapat pada buku PJOK Kurikulum 2013 Kelas VI Pembelajaran ke V, kompetensi dasar 3.5 sampai 4.5 dengan pokok bahasan aktivitas kebugaran jasmani pada kelas VI Sekolah Dasar. Analisis kebutuhan menunjukkan data sangat relevan dikembangkan menggunakan media pembelajaran *pop-up book* karena di sekolah masih kurang media pembelajaran untuk kelangsungan proses pembelajaran.

2. Perancangan (Design)

Pada tahapan ini isi media dirancang sesuai dengan muatan materi aktivitas kebugaran jasmani yang terdapat pada materi ke V mata pelajaran PJOK diantaranya yaitu penjelasan terkait aktivitas kebugaran jasmani, kategori aktivitas kebugaran jasmani, komponen aktivitas kebugaran jasmani, dan bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani. Terdapat beberapa gambar aktivitas kebugaran jasmani yang terdiri dari (*push-up, sit-up, back-up, skipping, sprint, dan shuttle run*). Gambar tersebut diperoleh dari sumber aplikasi *Pinteres* yang selanjutnya dicetak menggunakan kertas *art paper glossy*.

Rancangan bentuk *pop-up book* harus dilakukan dengan cara yang cermat pada media ini menggunakan tiga teknik antara lain: (1) *teknik twist and pop-card* yang digunakan pada bagian materi aktivitas kebugaran jasmani; (2) teknik *internal stand* yang digunakan pada bagian bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani seperti (*skipping, back-up, sit-up, push-up, sprint dan shuttle run*); (3) *teknik pull-tabs* digunakan pada bagian tips melakukan aktivitas kebugaran jasmani.

Produk media *pop-up book* berukuran A5 (21 cm x 14,8 cm), lembar 1 merupakan cover, lembar 2 daftar isi dan petunjuk penggunaan media *pop-up book*, lembar 3 berisi materi pengertian aktivitas kebugaran jasmani, kategori aktivitas kebugaran jasmani dan komponen kebugaran jasmani dalam bentuk teknik *twist and pop-card*, lembar 4-9 berisi bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani seperti (*skipping, back-up, sit-up, push-up, sprint dan shuttle run*), lembar 10 berisi manfaat melakukan aktivitas kebugaran jasmani, lembar 11 berisi tips melakukan aktivitas kebugaran jasmani dan penutup.

Selain gambar berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani, pada media ini juga terdapat video pada yang diedit menggunakan aplikasi *Capcut* dengan ditambah rekaman suara dan beberapa *text*. Video yang ada dibuat terintegrasi dengan media utama dan dapat muncul hanya dengan melakukan *scan QR Code* yang terdapat pada media utama *QR Code* dibuat menggunakan *Quick Response Generator*. Video berisi tentang langkah-langkah melakukan aktivitas kebugaran jasmani seperti (*skipping, back-up, sit-up, push-up, sprint dan shuttle run*).

3. Pengembangan (*Development*)

Selanjutnya adalah mengembangkan produk *pop-up book* sesuai desain yang telah dirancang dengan langkah-langkah sebagai berikut.

a. Membuat *cover pop-up book*

Menempelkan sampul yang sudah dicitok pada *hard paper* menggunakan *double tape*.



Gambar 1. Proses Pembuatan Cover

b. Membuat bagian teknik *pull-tabs*

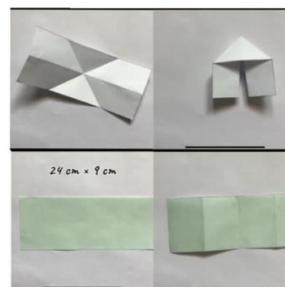
Teknik *pull-tabs* dibuat dengan menggantung bagian tengah kertas sesuai pola yang telah disediakan sehingga membentuk seperti bingkai dan potongan kertas tersebut digunakan sebagai *tabs* atau bagian yang dapat ditarik.



Gambar 2. Pembuatan Teknik *Pull Tabs*

c. Membuat bagian teknik *twist and pop-card*

Bagian teknik *twist and pop-card* dibuat dengan terlebih dahulu menyiapkan 2 lembar kertas dengan ukuran 24 x 9 cm. Kertas pertama dilipat sesuai pola dan kertas kedua dilipat menjadi 4 bagian.



Gambar 3. Pembuatan Teknik *Twist and Pop-Card*

d. Membuat bagian teknik *internal stand*

Pada bagian teknik *internal stand* dilakukan dengan melipat kertas dengan ukuran 3 cm x 9 cm, yang diawali dengan melipat kertas menjadi dua bagian yang sama, kemudian pada bagian sisi yang dilipat digunting horizontal dengan membentuk pola balok.



Gambar 4. Pembuatan Teknik *Internal Stand*

Setelah *pop-up book* selesai dibuat selanjutnya dilakukan validasi

produk yang dilakukan dengan memberikan rancangan produk yang sudah didesain atau dikembangkan untuk mengetahui tingkat kelayakan rancangan media *pop-up book* pembelajaran PJOK yang telah dikembangkan. Validasi produk dilakukan dengan mengisi angket penilaian ahli media dan ahli materi dengan skala penilaian 1-5 Validasi ahli media dilakukan oleh dosen Universitas Mataram, kemudian validasi ahli materi dilakukan oleh Guru PJOK di Lombok Timur. Hasil uji validasi ahli media dan ahli materi sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Validasi Ahli Media terhadap media *Pop-Up Book*

Aspek	Hasil	%	Kategori
Desain sampul	45	90%	Sangat layak
Desain isi	73	91%	Sangat layak
Kepraktisan	18	90%	Sangat layak
Jumlah	136	90%	Sangat layak

Pada Tabel 3 dapat diketahui hasil validasi ahli media diperoleh skor hasil sebesar 136 atau memiliki skor presentase 90% sesuai dengan presentase tersebut maka dapat diketahui bahwa media *pop-up book* sangat layak berdasarkan prespektif kajian media oleh para ahli.

Tabel 4. Hasil Uji Validasi Ahli Materi terhadap media *Pop-Up Book*

Aspek	Hasil	%	Kategori
Materi	25	83%	Sangat layak
Penyajian	41	82%	Sangat layak
Tampilan visual	50	100%	Sangat layak
Jumlah	116	89%	Sangat layak

Pada Tabel 4 dapat diketahui hasil validasi ahli media diperoleh skor hasil sebesar 116 atau memiliki skor presentase 89% sesuai dengan presentase tersebut maka dapat diketahui bahwa media *pop-up book* sangat layak berdasarkan prespektif kajian materi oleh para ahli.

Berdasarkan saran dan masukan dari ahli media maupun ahli materi kemudian dilakukan revisi berdasarkan masukan dari ahli media untuk menambahkan nomor pada halaman yang berisi materi pembelajaran agar memudahkan peserta didik dalam membaca materi. Sedangkan ahli materi memberikan masukan agar penempatan materi lebih diperhatikan.

Tabel 5. Hasil Revisi Produk



4. Implementasi (*Implementation*)

Pada tahap implementasi produk yang telah dikembangkan selanjutnya diterapkan pada situasi yang nyata di kelas. Implementasi pada penelitian ini hanya untuk mengetahui kepraktisan media *pop-up book* yang dikembangkan. Hasil implementasi produk yang telah dikembangkan, didapatkan dari hasil respon peserta didik dan respon guru. Uji coba yang dilakukan pada peserta didik melalui dua tahap yaitu uji kelompok kecil yang melibatkan 6 peserta didik dan uji kelompok besar melibatkan 28 peserta didik. Adapun hasil respon peserta didik dan guru sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Aspek	Hasil	%	Kategori
Aspek Materi	103	85%	Sangat praktis
Aspek Media	160	89%	Sangat praktis
Jumlah	263	87%	Sangat praktis

Pada tabel 6 dapat dilihat hasil uji coba media *pop-up book* pada kelompok kecil yang dinilai oleh peserta didik, skor hasil penilaian diperoleh sebesar 263 dari skor atau memiliki persentase sebesar 87% yang berarti bahwa media *pop-up book* termasuk dalam kategori sangat praktis.

Tabel 7. Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Aspek	Hasil	%	Kategori
Aspek Materi	483	86%	Sangat praktis
Aspek Media	756	90%	Sangat praktis
Jumlah	1.239	88%	Sangat praktis

Pada tabel 7 dapat dilihat hasil uji coba media *pop-up book* pada kelompok besar yang dinilai oleh peserta didik, skor hasil penilaian diperoleh sebesar 1.239 dari skor atau memiliki persentase sebesar 88% yang berarti bahwa media *pop-up book* termasuk dalam kategori sangat praktis.

**Tabel 8. Respon Guru Terhadap Produk
*Pop-Up Book***

Aspek	Hasil	%	Kategori
Aspek Materi	57	95%	Sangat praktis
Aspek Media	71	88%	Sangat praktis
Jumlah	128	91%	Sangat praktis

Pada Tabel 8 dapat dilihat hasil perspektif penilaian yang diberikan oleh guru diperoleh skor hasil sebesar 128 atau memiliki persentase 91% dan apabila sesuai besaran persentase tersebut maka dapat diketahui bahwa media *pop-up book* termasuk dalam kategori sangat praktis.

5. Evaluasi (*Evaluation*)

Tahap evaluasi pada pengembangan media *pop-up book* ini menggunakan evaluasi formatif. Evaluasi formatif adalah evaluasi yang digunakan untuk mengetahui kualitas produk yang dihasilkan dan sebagai hasilnya akan dilakukan perbaikan atau revisi terhadap produk yang dibuat (Bariah, 2019). Pada penelitian ini, evaluasi formatif ini sebenarnya sudah dilakukan pada tahap-tahap sebelumnya melalui catatan harian yang dilakukan selama kegiatan langkah-langkah pengembangan dilakukan.

Guna mengatasi masalah peserta didik yang kurang antusias dalam mengikuti proses pembelajaran peneliti mengembangkan media *pop-up book* yang dibuat dengan bahan kertas berisi materi aktivitas kebugaran jasmani yang memiliki banyak gambar dan dapat bergerak yang diharapkan agar peserta didik lebih antusias dan lebih aktif di dalam mempelajari mata pelajaran PJOK khususnya materi aktivitas kebugaran jasmani. Media *pop-up book* dapat memberikan kesan yang dapat menarik perhatian siswa dan dapat menumbuhkan semangat belajar peserta didik serta dapat membuat peserta didik lebih fokus mengamati materi yang tersedia pada *pop-up book* (Ulhaq & Wati, 2017).

Produk yang dikembangkan pada penelitian ini sesuai dengan prosedur tahapan model ADDIE yaitu dimulai dari *analysis* (analisis kinerja, analisis materi, analisis karakteristik peserta didik dan analisis kebutuhan), *design* (desain produk), *development* (pengembangan), *implementation* (implementasi produk dengan uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar) dan *evaluation* (evaluasi produk).

Alasan peneliti memilih metode pengembangan ADDIE dikarenakan model pengembangan ini memiliki keunggulan pada tahapan kerjanya yang sistematis. Setiap fase dilakukan evaluasi dan revisi dari tahapan yang dilalui, sehingga produk yang dihasilkan menjadi produk yang valid. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Adesfiana dkk., 2022) yang menyatakan bahwasanya jenis penelitian R&D model ADDIE memiliki keunggulan salah satunya yaitu setiap fase atau tahap dilakukan secara sistemik dan sistematis, model ini juga bersifat sederhana dan terstruktur sehingga lebih mudah dipahami.

Anak usia sekolah dasar membutuhkan sesuatu hal yang kongkret di dalam perkembangan berfikirnya (Rosita, 2015). Media *pop-up book* sangat praktis dan dapat menambah minat belajar siswa karena dapat memberikan visualisasi konsep belajar ke dalam gambar yang dapat timbul dan bergerak (Rahayu, 2020)

Pembaruan dalam media *pop-up book* ini yang tidak pernah dikembangkan sebelumnya yaitu media *pop-up book* ini tidak hanya bisa dibaca melalui buku cetak saja

melainkan dalam media *pop-up book* yang peneliti kembangkan juga terdapat video yang berisi bentuk-bentuk kebugaran jasmani, serta teks yang berupa langkah-langkah dalam melakukan bentuk-bentuk kebugaran jasmani yang dapat diakses melalui *Youtube* dengan *Quick Response (QR Code)* yang sudah disediakan di dalam *pop-up book*.

Penambahan *QR Code* dalam *pop-up book* tujuannya agar pengetahuan siswa tidak terbatas hanya pada teks yang dibaca pada *pop-up book* saja, namun bisa mencari tahu lebih dalam terkait materi yang dibaca melalui video yang diakses melalui *QR Code*. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh yang menyatakan bahwa penggunaan video dapat menimbulkan motivasi belajar siswa sehingga dapat menimbulkan hasil belajar siswa yang optimal, media video memiliki keunggulan yang dapat menampilkan gambar bergerak yang disertai suara sekaligus, dengan menggunakan media video maka informasi berupa peristiwa, fakta, konsep dan sebagainya dapat dihadirkan ke dalam ruang kelas (Ribawati, 2015).

Pembaruan dan pengembangan media *pop-up book* sebelumnya belum pernah dikembangkan untuk materi aktivitas kebugaran jasmani, dan keterbatasan pada bahan ajar yang dikembangkan yaitu hanya dapat digunakan pada satu materi saja serta mudah rusak jika tidak digunakan dan disimpan dengan baik. Dengan demikian, media *pop-up book* sangat layak dan praktis digunakan untuk materi aktivitas kebugaran jasmani tubuh kelas VI SDN 1 Tetebatu Selatan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat dibuat kesimpulan bahwa media *pop-up book* yang dikembangkan pada penelitian ini berupa sebuah buku yang saat dibuka memiliki bagian yang dapat timbul dan bergerak. Materi yang difokuskan pada media tersebut yaitu mengenai aktivitas kebugaran jasmani di antaranya yaitu: pengertian aktivitas kebugaran jasmani, kategori aktivitas kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani.

Penilaian kelayakan media *pop-up book* yang telah dikembangkan dilakukan oleh ahli materi dan ahli

media. Berdasarkan rekapitulasi penilaian yang telah dilakukan oleh para ahli memperoleh persentase 89% dari validasi ahli materi dan 90% dari validasi ahli akeseluruhan termasuk kategori sangat layak. Penilaian kepraktisan media *pop-up book* yang telah dikembangkan didapatkan dari respon peserta didik dan guru. Dari hasil uji coba produk yang telah dilakukan pada kelompok kecil memperoleh persentase 87% dengan kriteria sangat praktis dan uji coba kelompok besar memperoleh persentase 89% dengan kriteria sangat praktis. Hasil respon guru PJOK terhadap kepraktisan media *pop-up book* memperoleh persentase 91% dengan kriteria sangat praktis. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa media *pop-up book* yang telah dikembangkan oleh peneliti sangat layak dan sangat praktis digunakan dalam pembelajaran PJOK materi aktivitas kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

Adesfiana, Z. N., Astuti, I., & Enawaty, E. (2022). Pengembangan Chatbot Berbasis Web Menggunakan Model Addie. *Jurnal Khatulistiwa Informatika*, 10(2), 147–152. <https://doi.org/10.31294/jki.v10i2.14050>

- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Depkes. (2016). *Profile Kesehatan Indonesia*. 1–23.
- Derri, V., Aggeloussis, N., & Petraki, C. (2004). Health-Related Fitness and Nutritional Practices: Can They Be Enhanced in Upper Elementary School Students? *Physical Educator*, 61(1), 35–44.
- Dinger, M. K., Ransdell, L., Massie, J., & Wood, R. (2000). Use of the Surgeon Generals Report on Physical Activity and Health among CHES. *Journal of Health Education*, 31(5), 287–291.
<https://doi.org/10.1080/10556699.2000.10604705>
- Faqih & Harati. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 385–390.
- Irfan. (2019). Pengaruh Profesionalisme Guru Penjas Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMAN 1 KAJUARA KAB. BONE. *E-Prints, Universitas Negeri Makassar*.
- Manley, A. F. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. DIANE Publishing.
- Moliner-Urdiales, D., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Jiménez-Pavón, D., Vicente-Rodriguez, G., Rey-López, J. P., Martínez-Gómez, D., Casajús, J. A., Mesana, M. I., Marcos, A., Noriega-Borge, M. J., Sjöström, M., Castillo, M. J., & Moreno, L. A. (2010). Secular trends in health-related physical fitness in Spanish adolescents: The AVENA and HELENA Studies. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(6), 584–588.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2010.03.004>
- Mulyati & Sufi`ah, 2022. (2022). Eektivitas Riset Pendidikan Dasar dan Karakter. *jurnal riset pendidikan dasar dan karakter*, 4(2), 37–43.
- Pramesti. (2015). Pengembangan Media Pop-Up Book Tema Pristiwa untuk KELAS III SD. *Jurnal Basic Education*, 4(16), 1–11.
- Rahayu. (2020). Alat Gerak hewan dan Manusia Dikemas dalam Media Pop-Up Book. *International Journal of Elementary Education*, 4(2), 138–144.
- Ribawati, E. (2015). Pengaruh Penggunaan Media Vidio Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Candrasangkala*, 1(25).
- Rosita. (2015). Pengembangan Multimedia Interaktif Bagi Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Inovasi Pembelajaran*, 1(1), 25–37.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *SPORTA SAINTIKA*, 5(2)(September), 133–138.
- Setiyaningrum. (2020). Media Pop-Up Book sebagai Media Pembelajaran Pascapandemi. *Seminar Nasional Pascasarjana 2020, 2016*, 217–219.
- Tomkinson, G. R., Olds, T. S., & Gulbin, J. (2003). Secular trends in physical performance of Australian children. Evidence

from the Talent Search program. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 43(1), 90–98.

Ulhaq & Wati. (2017). Pengaruh Media Pop-Up Book Terhadap Hasil Belajar Siswa Tema Ekosistem Kelas V SDN Karangpilang 1 Surabaya. *Jurnal PGSD*, 5(3), 913–923.