



# Pengembangan Model Pembelajaran PJOK Melalui Program SIBBER Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Berkarakter Sportivitas

Muhammad Syarifuddin Gholy<sup>a</sup>, Sumardi<sup>b</sup>, Santika Rentika Hadi<sup>c</sup>

<sup>abc</sup>Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

**Correspondence:** ms.gholy12@gmail.com

**Received:** 20 Aug 2021 **Accepted:** 16 Oct 2021 **Published:** 30 Oct 2021

## Abstract

Learning model based on SHC (Students with Healthy Character) is applied in Physical Sport and Health Education (PSHE), to present fun learning with the right target as the learning objectives of PSHE itself. The purpose of this development is to produce a SHC based PSHE learning Model Manual. This study uses a research design. Collecting qualitative data with triangulation techniques and quantitative with descriptive percentages. While the learning outcomes of tests and measurements as well as observations were analyzed using the paired t test using SPSS version 25. Based on the results of validation and product testing, it was obtained, 92.3% of learning design experts, 89.6% of PSHE material experts, and field of study educators. PSHE 95.1%, the results of the three validators, have met the criteria very well and do not need to be revised. While the results of the analysis of the small group trial was 75.50%, the large group was 88.30%. Furthermore, the results of learning physical fitness and sportsmanship character show the value of sig.  $0.00 < 0.05$ .

**Keywords:** healthy character; learning model; PSHE learning; students.

## Abstrak

Model pembelajaran berbasis SIBBER (Siswa Bugar Berkarakter) diterapkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), untuk menghadirkan pembelajaran yang menyenangkan dengan tepat sasaran sebagaimana tujuan pembelajaran PJOK itu sendiri. Tujuan pengembangan ini, adalah untuk menghasilkan Buku Pedoman Model Pembelajaran PJOK berbasis SIBBER. Penelitian ini menggunakan desain penelitian. Pengumpulan data kualitatif dengan teknik triangulasi dan kuantitatif dengan deskriptif persentase. Sedangkan hasil belajar tes dan pengukuran serta observasi/pengamatan dianalisis menggunakan *uji paired t test* menggunakan SPSS versi 25. Berdasarkan hasil validasi dan uji coba produk diperoleh, ahli desain pembelajaran 92.3%, ahli materi PJOK 89.6%, dan pendidik bidang studi PJOK 95.1%, hasil dari ketiga validator tersebut, telah memenuhi kriteria sangat baik dan tidak perlu direvisi. Sedangkan hasil analisis uji coba kelompok kecil 75.50%, kelompok besar 88.30%. Selanjutnya hasil belajar kebugaran jasmani dan karakter sportivitas menunjukkan nilai sig.  $0.00 < 0.05$ . Hasil tersebut dapat disimpulkan, bahwa produk ini telah memenuhi kriteria sangat baik dan memperoleh kualifikasi sangat layak.

**Kata kunci:** karakter sehat; model pembelajaran; pembelajaran PJOK; SIBBER; siswa.

## 1. Pendahuluan

Keberhasilan dalam mencapai tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bukanlah hal yang mudah. Dalam identifikasinya, Mashud (2018) menyimpulkan bahwa

tingkat keterlaksanaan instrumen pengukuran kebugaran jasmani (TJKI) sangat rendah, dimana komponennya merupakan hasil perpaduan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan kesehatan. Padahal yang dibutuhkan siswa adalah meningkatnya kebugaran jasmani. Sebagai pendidik pada bidang tersebut mempunyai tanggung jawab yang sangat besar. Seperti yang dikatakan Saitya (2021) bahwa keberhasilan untuk mencapai tujuan pembelajaran itu ditentukan oleh guru dengan kemampuan untuk merencanakannya. Pentingnya pembelajaran PJOK dalam hal ini, diperkuat oleh Pambudi et al., (2019) yang menyatakan bahwa PJOK merupakan bagian dari keseluruhan dalam proses pendidikan, dimana tujuannya adalah untuk peningkatan kinerja manusia yang melalui kegiatan-kegiatan berupa aktivitas fisik untuk mengembangkan dan memelihara tubuh. Dengan perkembangan zaman yang kian maju menghadapi revolusi industri 4.0 maka perkembangan ilmu pengetahuan semakin bertambah pula. Ilmu pengetahuan yang berkembang secara nyata telah memberikan sumbangan dalam setiap pencapaian dalam apa yang di inginkan oleh seorang pendidik. Sejalan dengan hal itu, sebagai seorang pendidik harus mampu melakukan indikasi pembelajaran abad ke-21 dengan: (1) Mengintegrasikan Penguatan Pendidikan Karakter/PPK (Religius, Nasionalis, Mandiri, Gotong Royong, dan Integritas), (2) Mengintegrasikan GLS/GLM Gerakan Literasi Madrasah (Physical literacy, *Iformation and Communications Technology Literacy*), (3) Merangsang Tumbuhnya 4C (*Critical thinking, Collaborative, Creativity, Communicative*), (4) Mengintegrasikan HOTS (*Higher Order Thinking Skill*). Dari indikasi tersebut bertujuan agar peserta didik menjadi berkarakter, kompeten, dan literat. Tujuan tersebut dapat dicapai melalui proses pembelajaran PJOK. Menurut UU Nomor 3 Tahun 2005 dijelaskan bahwa olahraga merupakan kegiatan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

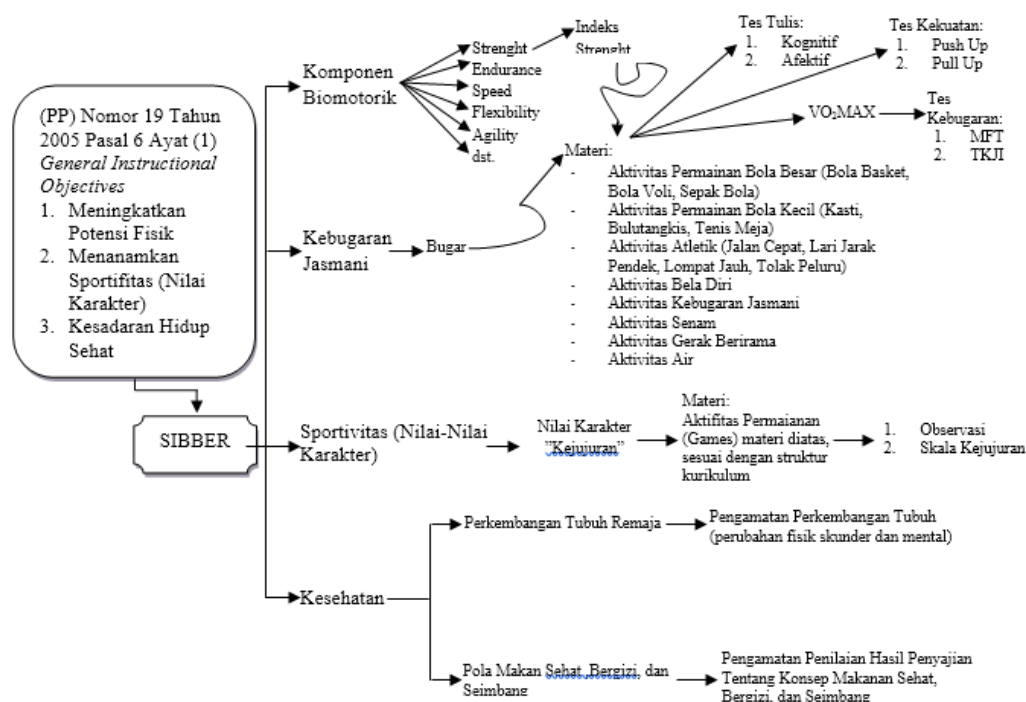
Secara umum tujuan pembelajaran PJOK yang dijelaskan menurut PP Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan Pasal 6 Ayat (1) dimana setiap jenjang pendidikan, terdapat tiga poin penting yaitu; meningkatkan potensi fisik, menanamkan atau membudayakan karakter sportivitas, dan kesadaran hidup sehat. Ketiga tujuan tersebut dicapai melalui kegiatan Penjas, Olahraga, Pendidikan kesehatan, Ilmu pengetahuan alam, serta muatan lokal yang relevan. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa Penjas dan Olahraga merupakan atau menjadi media untuk mencapai tujuan pembelajaran PJOK. Seperti dalam penelitian Dube et al. (2015) yang menyimpulkan bahwa peranan guru harus memberikan dan menyediakan layanan pendidikan yang sesuai dengan tujuan pendidikan, sehingga dapat menggali potensi dan kemampuan siswa dengan hasil yang baik.

Hasil penelitian Sanchez et al. (2011) menemukan bahwa kurangnya potensi aktivitas fisik dan gaya hidup aktif, merupakan masalah yang berkembang dalam pendidikan. Aktivitas fisik dan gaya hidup aktif adalah salah satu tantangan yang paling penting, karena kebugaran jasmani masuk pada kurikulum pembelajaran PJOK, dengan tujuan mengembangkan gaya hidup sehat dan aktif. Maka seharusnya pembelajaran PJOK menjadi kesempatan bagi siswa untuk mencapai hidup sehat. Sedangkan hasil penelitian Jurg et al. (2006) dengan melihat perkembangan saat ini, anak-anak dihadapkan dengan kemajuan teknologi seperti televisi, game *online*, komputer dan juga internet, maka penting bagi anak untuk dapat meningkatkan aktivitas fisiknya melalui berolahraga, sehingga dapat mengurangi dampak kelebihan berat badan. Rekomendasi dari Park & Moon (2018) membiasakan berolahraga itu sebaiknya dimulai sejak mereka masih pelajar, karena dari lingkungan belajar yang dapat membuat mereka senang untuk melakukan aktivitas fisik, sehingga dapat membantu perkembangan sosial anak seperti persahabatan, mengembangkan karakter sosialitas terutama nilai-nilai sportivitas, dan juga mengatasi masalah ketidak mampuan dalam penyesuaian diri dilingkungan sekolah. Peranan pendidik sangatlah dibutuhkan untuk mengatasi dampak pengaruh perkembangan teknologi tersebut. Hal ini diperkuat oleh Mislan & Santoso (2019), maka harus dibutuhkan kreativitas guru sebagai seorang pendidik dalam menentukan keberhasilan pembelajaran tersebut, dengan modifikasi media yang disesuaikan dengan kearifan lokal dan juga sesuai dengan karakteristik siswa akan berdampak positif bagi hasil belajar peserta didiknya.

Sebuah survei yang perlu menjadi perhatian, dalam hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan peneliti pada semester ganjil tahun pelajaran 2019-2020, sebagai guru PJOK di MTs Negeri 2 Lamongan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori kurang sekali 63%, dalam kategori kurang 20%, dalam kategori sedang 17%, dalam kategori baik dan baik sekali 0%. Sedangkan hasil observasi atau pengamatan karakter sportivitas siswa yang meliputi karakter (kejujuran 44,22%, hormat 55,11%, tanggung jawab 55,67%, berperilaku adil 54,22%, peduli 54,78%, beradap 55,11%, kerjasama 54,22%, toleransi 54,78%, disiplin 55,67%, semangat 55,44%, menghargai prestasi 47,44%, bersahabat atau komunikatif 55,44%, kreatif 55,11%, kerja keras 55,44%, dan kompetitif 55,67%). Berdasarkan analisis hasil tersebut menunjukkan bahwa 54,56% siswa mampu mengintegrasikan karakter sportivitas. Dari hasil tes dan pengukuran, serta survei atau pengamatan tersebut, untuk memberikan makna penting dan strategis, maka kita sebagai pendidik perlu meningkatkan status kebugaran jasmani peserta didik, serta mengintegrasikan nilai-nilai karakter olahraga itu sendiri. Dalam hal ini keterlibatan guru sangatlah menentukan hasilnya, seperti hasil penelitian Arifin (2017) bahwa guru memiliki peran untuk meningkatkan kualitas SDM dengan berbagai aktivitas jasmani.

Pembelajaran PJOK berbasis permainan penting dan efektif jika diterapkan. Bermain merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mengembangkan kemampuan jasmani juga terdapat nilai-nilai yang terkandung dalam permainan itu. Menurut Anggita et al. (2018) pada dasarnya siswa perlu aktivitas fisik yang memadai untuk merangsang pertumbuhan dan juga perkembangan anak. Seperti hasil penelitian terkait dengan peran permainan terhadap peningkatan status kebugaran jasmani, Hasil penelitian Asriansyah (2020) menunjukkan bahwa dengan menerapkan permainan maka akan ada pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Besarnya pengaruh permainan terhadap peningkatan kebugaran jasmani adalah sebesar 14,56%. Ketika tingkat kebugaran jasmani itu baik, rekomendasi dari Kemenkes (2013) ada hubungan dengan prestasi belajar peserta didik. Jika olahraga atau aktivitas fisik dilakukan dengan baik, benar, teratur, dan terukur maka dapat meningkatkan suplai oksigen keseluruh jaringan tubuh. Sedangkan penelitian terkait dengan peran permainan terhadap karakter, menurut Yuliawan (2016), bahwa pendidikan karakter tersebut dapat diintegrasikan secara bersamaan dalam pembelajaran PJOK yang berpengaruh pada pembiasaan karakter sportif. Mengutip dari Erfayliana (2015) Pembelajaran PJOK diharapkan menjadi laboratorium bagi pengalaman manusia, oleh sebab itu dalam pembelajarannya mengajarkan etika dan nilai dalam proses belajar mengajarnya, yang akan mengarah pada kesempatan untuk membentuk karakter anak. Guru akan menyadari bahwa betapa pentingnya aktivitas fisik tersebut berdampak baik pada anak didiknya. Bahkan melalui aktivitas fisik tersebut berdampak pada peningkatan kecerdasan emosi anak. Hal ini diperkuat dalam penelitian menurut Riyanto & Mudian (2019) dalam hasilnya dijelaskan bahwa kecerdasan emosi yang dimiliki siswa merupakan faktor penting yang harus dimiliki siswa sebagai penentu keberhasilan siswa dalam kehidupan disekolah. Dari dampak positif tersebut, sehingga PJOK memiliki peran yang sangat penting untuk mewujudkan tercapainya tujuan pendidikan nasional yang menunjang pendidikan karakter bangsa.

Siswa Bugar Berkarakter (SIBBER) merupakan inovasi model pembelajaran dengan memodifikasi model pembelajaran PJOK. Rancangan desain Model Pembelajaran PJOK melalui program SIBBER (Siswa Bugar Berkarakter) ini merujuk pada buku Evaluasi Pengajaran menurut Mahardika (2015), dimana didalam proses pengajaran ini menggunakan sistem prinsip koherensi (*coherency*), pada prinsipnya materi ajar yang dipelajari dalam proses belajar mengajar adalah upaya untuk mencapai tujuan-tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. maka prinsip koherensi (*coherency*) secara logis antara materi ajar yang menjadi bahan evaluasi dengan tujuan pengajaran sangat penting. Berikut adalah rancang desain model pembelajaran pada materi kelas VII SMP/MTs dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



**Gambar 1. Rancangan Desain Model Pembelajaran PJOK Melalui Program SIBBER**  
Sumber: (Mahardika, 2015) dan telah disesuaikan oleh penulis

Model pembelajaran PJOK menggunakan SIBBER bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengintegrasikan penguatan pendidikan karakter anak melalui kegiatan olahraga permainan, mengurangi resiko kelebihan berat badan, serta resiko terhindar dari penyakit. Aktivitas tersebut dilakukan di sekolah pada saat pembelajaran PJOK berlangsung. Hal ini sesuai dengan karakteristik siswa dengan tujuan; (1) siswa berolahraga karena diberikan kebebasan yang menyenangkan karena model pembelajaran yang menarik, (2) siswa mampu beradaptasi dengan lingkungan dan teman-temannya melalui bermain, berolahraga pada saat pembelajaran PJOK, (3) dan siswa merasa nyaman, senang, dan merasa gembira setelah berolahraga. Oleh sebab itu, pengembangan model pembelajaran melalui program yang mampu membuat daya tarik siswa menjadi antusias dalam pembelajaran yang melalui konsep pembelajaran menyenangkan atau “*fun*” sangat diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut, sehingga siswa dapat meningkatkan status kebugaran jasmaninya, dan membudayakan penguatan pendidikan karakter.

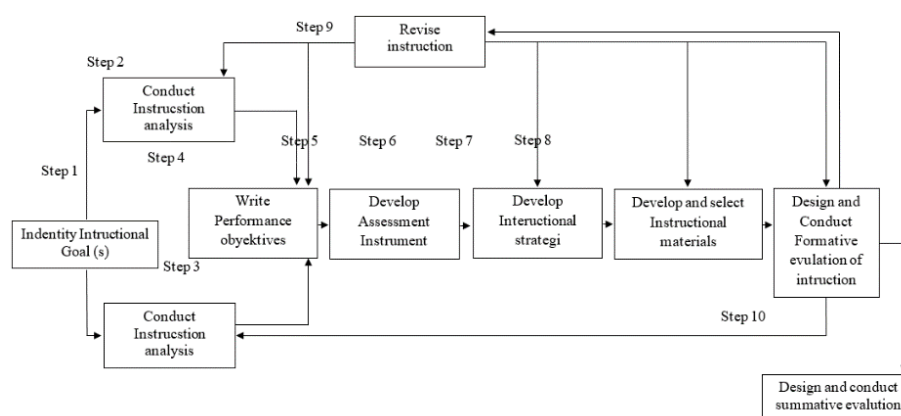
Hal ini juga yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya, dimana belum pernah dilakukan pengembangan program SIBBER di dalam mata pelajaran PJOK. Perlu diterapkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan penguatan pendidikan karakter yaitu; (1) dalam beberapa tahun terakhir guru menghadapi masalah yang serius bahwa siswa tidak mendapatkan cukup olahraga yang menyebabkan kinerja kebugaran fisik mereka yang buruk, (2) siswa yang tidak tau seberapa banyak kesenangan yang bisa mereka dapatkan dari berolahraga, (3) guru kurang memperhatikan kebugaran anak sehingga tidak tau perkembangannya, dan (4) penguatan pendidikan karakter anak, dalam menghadapi tantangan era globalisasi 4.0 yang dihadapinya. Oleh sebab itu, dilakuan penelitian ini untuk mengembangkan model pembelajaran PJOK melalui program SIBBER (Siswa Bugar Berkarakter), yang akan diimplentasikan di sekolah untuk proses belajar mengajar.

## 2. Metode Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di MTs Negeri 2 Lamongan, Jawa Timur, Indonesia. Penelitian tersebut dilaksanakan pada semester genap (2) tahun pelajaran 2019-2020. Siswa kelas VII menjadi subjek penelitian ini. Dalam uji coba perseorangan dilakukan pada 2 siswa. Sedangkan untuk uji coba kelompok kecil sebanyak 5 siswa, sampel tersebut terdiri dari siswa laki-laki dan perempuan dalam kategori siswa yang kurang pandai, sedang dan juga pandai dengan karakteristik yang berbeda-beda. Hasil dari umpan balik kelompok kecil produk tersebut, kemudian akan disempurnakan. Setelah melalui 2 tahap uji coba tersebut produk belum sempurna, maka harus disempurnakan dengan melalui uji coba kelompok besar dengan jumlah 25 siswa.

Penelitian pengembangan ini menggunakan pendekatan menurut *Dick and Carey*, yaitu merupakan kegiatan, untuk mengembangkan produk yang efektif yang digunakan di sekolah, dan bukan untuk menguji teori. Menurut (Borg & Gall, 1979: 777), penelitian tersebut digunakan untuk mengembangkan dan validasi produk dalam bidang pendidikan.

Penelitian ini, bertujuan untuk mengembangkan Model Pembelajaran PJOK Melalui SIBBER (Siswa Bugar Berkarakter), yang akan diimplementasikan di sekolah untuk proses belajar mengajar. Pendekatan Dick & Carey (2005) ini dipilih karena tahapannya terperinci, sistematis, untuk mengembangkan model pembelajaran. Langkah-langkah pendekatan tersebut mencakup 10 langkah umum. Berikut adalah langkah-langkah pengembangan model pendekatan *Dick and Carey*.



**Gambar 2. Pendekatan Mengembangkan Model Pembelajaran**  
Sumber: (Dick & Carey, 2015)

Validasi produk ini dilakukan oleh 1 validator ahli Desain Pembelajaran yaitu dosen Pascasarjana (S2) bidang Teknologi Pembelajaran, 1 validator ahli Isi Pembelajaran PJOK yaitu dosen Pascasarjana (S2) bidang Pendidikan Jasmani, dan 3 validator Pendidik Bidang Studi PJOK yaitu pendidik mata pelajaran PJOK di MTs Negeri 2 Lamongan. Validator tersebut sudah berpengalaman pada bidangnya masing-masing.

Teknik Pengumpulan data kualitatif peneliti menggunakan teknik *triangulasi*, sedangkan data kuantitatif menggunakan deskriptif yang disajikan dalam bentuk persentase. Agar dapat memberikan makna angka serta pengambilan keputusan pada tingkat kelayakan produk penelitian, maka menggunakan ketentuan sebagai berikut.



**Tabel 1. Konversi Tingkat Pencapaian Skala 4**

Tingkat Ketercapaian	Norma	Keterangan
76%-100%	Sangat Baik	Tidak Revisi
51%-75%	Baik	Tidak Revisi
26%-50%	Kurang Baik	Revisi
0%-25%	Sangat Kurang Baik	Revisi

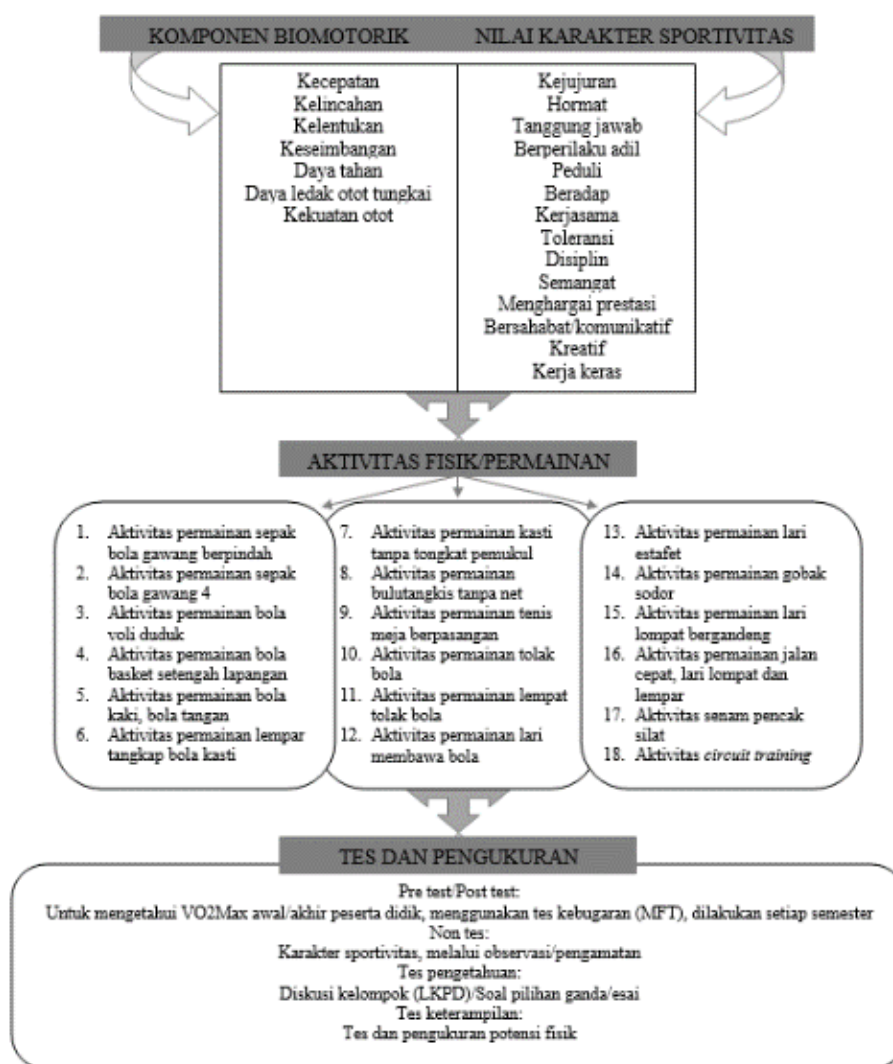
Sumber: (Arikunto, 2016)

Hasil belajar dari tes dan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan tes *multistage fitness test (mft)*, sedangkan observasi/pengamatan karakter sportivitas dianalisis menggunakan uji *paired t test (pre test/post test)* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25. Dasar pengambilan keputusan ini, dengan membandingkan nilai sig. dengan nilai probabilitas 0,05 dan penyajian hasilnya secara deskriptif.

### 3. Hasil

Hasil pengembangan dan evaluasi ahli untuk produk buku pedoman Model Pembelajaran PJOK melalui program SIBBER (Siswa Bugar Berkarakter). Dari evaluasi ahli desain pembelajaran diperoleh hasil 92,3%, dengan analisis kriteria penilaian Sangat Baik. Yang artinya tidak perlu direvisi, sehingga buku pedoman dapat digunakan. Dari ahli desain pembelajaran juga diperoleh komentar dan saran perbaikan bahwa, pada prinsipnya buku pedoman yang dikembangkan layak digunakan sebagai salah satu instrumen penelitian dengan sedikit revisi/perbaikan. Aspek penilaian tersebut terkait dengan tata bahasa, sajian materi, dan kegrafisan. Sedangkan dari ahli isi materi pembelajaran PJOK, diperoleh hasil 89,6%, dengan analisis kriteria penilaian Sangat Baik. Yang artinya tidak perlu direvisi, sehingga buku pedoman dapat digunakan. Dari ahli isi materi pembelajaran PJOK, diperoleh komentar dan saran perbaikan bahwa, Model pembelajaran PJOK berbasis SIBBER ini sudah bagus dan layak digunakan dalam proses pembelajaran, tetapi untuk buku perlu dicek plagiasinya menggunakan turnitin. Untuk daftar pustaka harus ada hasil dari penelitian pengembangan sendiri atau jurnal penelitian tersebut ketika sudah di publikasikan. Tambahkan glosarium serta index serta tambahkan editor buku. Aspek penilaian tersebut terkait dengan kelayakan isi dan sajian materi. Sedangkan dari hasil evaluasi pendidik bidang studi pembelajaran diperoleh hasil 95,1%, dengan analisis kriteria penilaian Sangat Baik. Yang artinya tidak perlu direvisi, sehingga buku pedoman dapat digunakan. Dari pendidik bidang studi PJOK, diperoleh komentar dan saran perbaikan bahwa, format buku yang digunakan sudah sangat jelas sehingga memudahkan penelitian dan manfaat yang positif bagi guru PJOK sebagai pedoman. Buku sesuai dengan sasaran belajar PJOK, bugar dan berkarakter sangatlah dibutuhkan tantangan untuk masa depan peserta didik, sehingga buku ini sangat bagus dan bermanfaat. Buku ini sesuai dengan kebutuhan belajar siswa, juga menjelaskan mengenai betapa pentingnya menghadirkan pembelajaran PJOK. Untuk aplikasi penilaian sasaran pembelajaran PJOK lebih diperbaiki. Aspek penilaian tersebut terkait dengan kelayakan isi, dan sajian materi. Berdasarkan hasil pengembangan dan evaluasi ahli, bahwa produk Model Pembelajaran PJOK Melalui Program SIBBER (Siswa Bugar Berkarakter) dinyatakan valid.

Setelah produk dinyatakan valid maka diterapkan dalam program SIBBER (Siswa Bugar Berkarakter) yang kemudian diimplementasikan dalam proses pembelajaran PJOK, hasilnya dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Penerapan Model Pembelajaran PJOK Melalui Program SIBBER**

Setelah diterapkan hasil data evaluasi kelompok uji coba tahap satu (kelompok kecil), pada aspek Kemenarikan model pembelajaran diperoleh hasil 78,1%, aspek Kemudahan dalam pembelajaran diperoleh hasil 69,3%, dan aspek Kenyamanan dalam pembelajaran diperoleh hasil 80,0%, dari aspek tersebut memenuhi kriteria penilaian Sangat Baik. Tetapi hanya untuk aspek kemudahan dalam pembelajaran memenuhi kriteria baik, dengan persentase 75,50%. Artinya dari ketiga aspek tersebut tidak perlu direvisi, namun ada sedikit perbaikan pada uji kelompok kecil ini, sehingga model pembelajaran dapat digunakan. Dari uji coba tersebut diperoleh masukan bahwa, siswa menginginkan pembelajaran lebih dipermudah lagi, mereka ingin pembelajaran lebih menyenangkan, dan juga untuk jenis permainan lebih banyak lagi, agar kami tidak mudah bosan. Sedangkan kelompok uji coba tahap dua (kelompok besar), pada aspek Kkmenarikan pembelajaran diperoleh hasil 88,8%, aspek Kemudahan dalam pembelajaran diperoleh hasil 87,9%, dan aspek Kenyamanan dalam pembelajaran diperoleh hasil 88,2%, dari ketiga aspek tersebut memenuhi kriteria penilaian Sangat Baik dengan persentase 88,30%. Yang artinya tidak perlu direvisi sehingga buku pedoman dapat digunakan. Berdasarkan uji coba tersebut, diperoleh gambaran bahwa ada peningkatan dari uji coba tahap satu (kelompok kecil) dan tahap dua (kelompok besar) dengan peningkatan sebesar 12,80%. Hal ini dikarenakan sudah ada perbaikan, dengan mengevaluasi dalam proses penelitian. Maka hasil evaluasi

uji coba pada tiap kelompok tersebut, produk Model Pembelajaran PJOK Melalui Program SIBBER (Siswa Bugar Berkarakter) dinyatakan valid.

Hasil belajar setelah diterapkannya Model Pembelajaran PJOK Melalui program SIBBER (Siswa Bugar Berkarakter) yang melalui analisis uji berpasangan (*paired t test*), yang kemudian dianalisis menggunakan teknik persentase. Hasil uji berpasangan dapat disajikan pada tabel 2 dan 3 berikut.

**Tabel 2. Data Korelasi Antar Kelompok**

Data Penelitian	N	Rerata $\pm$ Simpang Baku	Cor.	Sig. (2-tailed)
<i>Pre Test</i> Kebugaran Jasmani dengan <i>Post Test</i> Kebugaran Jasmani	30	27,41 $\pm$ 5,96 31,37 $\pm$ 6,84	0,997	0,00
<i>Pre Test</i> Karakter Sportivitas dengan <i>Post Test</i> Karakter Sportivitas	30	16,36 $\pm$ 1,66 26,15 $\pm$ 1,77	0,850	0,00

Hasil uji korelasi dari kedua variabel data penelitian tersebut diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,00 < \text{probabilitas } 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel *pre test* ke *post test* kebugaran jasmani dan karakter sportivitas.

**Tabel 3. Data Uji Beda Antar Kelompok**

Data Penelitian	N	Rerata $\pm$ Simpang Baku	t	Sig. (2-tailed)
<i>Pre Test</i> Kebugaran Jasmani dengan <i>Post Test</i> Kebugaran Jasmani	30	27,41 $\pm$ 5,96 31,37 $\pm$ 6,84	19,900	0,00
<i>Pre Test</i> Karakter Sportivitas dengan <i>Post Test</i> Karakter Sportivitas	30	16,36 $\pm$ 1,66 26,15 $\pm$ 1,77	56,433	0,00

Hasil uji beda antar kelompok dari kedua variabel data penelitian tersebut diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,00 < \text{probabilitas } 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pre-post test kedua variabel data penelitian tersebut, yang artinya ada pengaruh setelah diterapkannya Model Pembelajaran PJOK Berbasis SIBBER (Siswa Bugar Berkarakter) terhadap hasil belajar kebugaran jasmani dan penguatan pendidikan karakter sportivitas.

Besar pengaruh peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani dan karakter sportivitas maka dilakukan analisis teknik persentase. Hasilnya dapat disajikan pada tabel 4 dan 5 berikut.



**Tabel 4. Hasil Belajar Kebugaran Jasmani dan Karakter Sportivitas**

Hasil Belajar PJOK	Persentase Hasil <i>Pre Test</i>	Klasifikasi	Persentase Hasil <i>Post Test</i>	Klasifikasi
Kebugaran	63%	Kurang Sekali	47%	Kurang Sekali
Jasmani	20%	Kurang	17%	Kurang
	17%	Sedang	23%	Sedang
	0%	Baik	13%	Baik
	0%	Baik Sekali	0%	Baik Sekali

**Tabel 5. Hasil Belajar Kebugaran Jasmani dan Karakter Sportivitas**

Hasil Belajar PJOK	Persentase Hasil <i>Pre Test</i>	Klasifikasi	Persentase Hasil <i>Post Test</i>	Klasifikasi
Karakter	0%	Kurang Sekali	0%	Kurang Sekali
Sportivitas	13%	Kurang	0%	Kurang
	87%	Sedang	0%	Sedang
	0%	Baik	43%	Baik
	0%	Baik Sekali	57%	Baik Sekali
Klasifikasi/jumlah	100%	Sedang	100%	Baik

#### 4. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengembangan produk berupa buku pedoman Model Pembelajaran PJOK melalui program SIBBER (Siswa Bugar Berkarakter). Dari penjelasan hasil penelitian di atas maka hasil penelitian tersebut telah sesuai dengan tujuan pembelajaran PJOK secara umum, kesesuaian itu mencakup (1) Kemenarikan model Pembelajaran, (2) Kemudahan dalam Pembelajaran, dan (3) Kenyamanan dalam Pembelajaran. Sedangkan berdasarkan hasil belajar kebugaran jasmani dan penguatan pendidikan karakter sportivitas yang meliputi nilai-nilai karakter yaitu (kejujuran, hormat, tanggung jawab, berperilaku adil, peduli, beradab, kerjasama, toleransi, disiplin, semangat, menghargai prestasi, bersahabat/komunikatif, kreatif, kerja keras, dan kompetitif), hasilnya terdapat peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani dan karakter sportivitas setelah diterapkannya model pembelajaran melalui program SIBBER (Siswa Bugar Berkarakter). Besar pengaruh hasil peningkatan dari *pre test* ke *post test* kebugaran jasmani, memang sedikit jika dilihat dari hasil VO<sub>2</sub>Max nya, hal ini dikarenakan ada keterbatasan peneliti pada waktu penelitian dan jam pembelajaran pada kurikulum PJOK yang diterapkan dalam satu minggu dengan total 3 jam pembelajaran, dengan pembagian 2 jam pembelajaran untuk praktik di lapangan dan 1 jam pembelajaran untuk teori di kelas. Beberapa teori kebugaran jasmani menyarankan bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan mendapatkan manfaat yang optimal maka disarankan melakukan berolahraga pertama minimal 150 menit dalam setiap minggu, jika berolahraga dengan kardio intensitas ringan-sedang (5 kali dalam satu minggu, dilakukan 30 menit dalam tiap sesi atau 3 kali dalam satu minggu, dilakukan 60 menit dalam tiap sesi), kedua 75 menit jika berolahraga dengan kardio intensitas berat atau kombinasi antara intensitas sedang dan berat (3 kali dalam satu minggu, dilakukan 25 menit tiap sesi).

Dari hasil penelitian dan pengembangan tersebut membuahkan hasil yang positif jika diterapkan dalam pembelajaran PJOK. Hal ini telah dikuatkan beberapa penelitian, seperti Zuhrotulnawar et al. (2017),

terkait dengan pengaruh permainan terhadap motivasi belajar. Dalam penelitian tersebut, dinyatakan bahwa dengan menerapkan permainan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa, besarnya peningkatan tersebut sebesar 8,28%. Artinya, belajar dengan menerapkan permainan lebih efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Penelitian menurut Darmawan et al. (2021), bahwa melalui metode bermain mampu meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Artinya metode bermain ini mampu memotivasi siswa akan keterlibatan dalam pembelajaran, karena dengan bermainlah siswa senang dalam pembelajaran. Penelitian menurut Subekti et al. (2020) melalui permainan tradisional mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan motivasi belajar. Artinya melalui permainan tradisional ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar siswa. Sedangkan penelitian terkait peran permainan terhadap peningkatan status kebugaran jasmani, menurut Arifin & Haris (2018), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dengan menerapkan permainan maka akan ada pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Tetapi diperlukan latihan fisik yang sesuai dengan karakteristik siswa, seperti permainan tradisional benteng-bentengan, kucing-kucingan, boy-boyan. Aktivitas fisik yang banyak dan menyenangkan sehingga anak tidak menghadapi rasa kejenuhan dan mereka senang dengan aktifitas terus menerus. Selanjutnya penelitian terkait dengan peran permainan terhadap karakter, menurut Yuliawan (2016), bahwa pendidikan karakter dapat dilaksanakan seiring proses pembelajaran berlangsung yang diintegrasikan dalam setiap mata pelajaran termasuk PJOK, yang mampu memberikan dampak perilaku pembiasaan sportif, sehingga membiasakan individu memiliki jiwa berkarakter, sehingga menjadi manusia yang memiliki mental serta sifat yang dapat memberikan sumbangan positif bangsa. Dengan ini PJOK memiliki peranan penting untuk mewujudkan tercapainya tujuan pendidikan nasional sebagai penunjang karakter bangsa.

Pengembangan buku pedoman ini telah sampai pada tahap menguji hasil belajar siswa, dalam hal ini mengacu pada tujuan pengembangan yang meliputi (1) Aspek kegunaan yang berkaitan pada manfaat model pembelajaran PJOK berbasis SIBBER (Siswa Bugar Berkarakter), (2) Aspek ketepatan yang berkaitan seberapa besar model pembelajaran PJOK berbasis SIBBER (Siswa Bugar Berkarakter), dapat meningkatkan kemauan anak dalam proses pembelajaran, meningkatkan kebugaran jasmani, mengintegrasikan penguatan pendidikan karakter, sebagai hasil belajar peserta didik, serta menjadi alternatif agar anak gemar dalam pembelajaran melalui melalui model pembelajaran tersebut. (3) Aspek ketepatan yang berkaitan dengan seberapa besar kepraktisan buku pedoman Model Pembelajaran PJOK Berbasis SIBBER (Siswa Bugar Berkarakter) bagi guru sebagai pengguna. Dapat disimpulkan dari ketiga tujuan tersebut telah layak digunakan untuk pedoman model pembelajaran. Hasil Penelitian dan pengembangan tersebut, telah mendapatkan data bahwa secara umum produk tersebut telah memperoleh keputusan layak dipakai, praktis dan efektif digunakan dalam proses pembelajaran PJOK. Namun ada beberapa permintaan dari peserta didik terkait dengan variasi model permainan yang lebih diperbanyak lagi, hal ini karena keterbatasan waktu dalam proses penelitian pengembangan.

## 5. Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan diatas, kesimpulannya pertama buku pedoman model pembelajaran PJOK melalui program SIBBER (Siswa Bugar Berkarakter) untuk meningkatkan hasil belajar valid dan layak yang diimplementasikan dalam kegiatan proses pembelajaran, karena seluruh perangkat telah memenuhi syarat validitas dengan kriteria penilaian sangat sangat baik. Kedua kepraktisan buku pedoman model pembelajaran PJOK melalui program SIBBER (Siswa Bugar Berkarakter) yang telah dikembangkan sesuai dengan rencana dan telah memenuhi syarat kepraktisan. Ketiga berdasarkan uji analisis statistik menunjukkan pengaruh yang signifikan. Dalam hal ini, hasil belajar siswa meningkat setelah diterapkannya model pembelajaran PJOK melalui program SIBBER (Siswa Bugar Berkarakter), sehingga dapat disimpulkan bahwa buku pedoman yang telah dikembangkan peneliti efektif digunakan dalam proses kegiatan pembelajaran.

## Daftar Pustaka:

- Anggita, G. M., Mukarromah, S. B., & Ali, M. A. (2018). Eksistensi Permainan Tradisional sebagai Warisan Budaya Bangsa. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p55-59>
- Arifin, L. T., & Haris, I. N. (2018). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem Kabupaten Subang (Studi eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem). *Jurnal Biomatika*, 4(1), 1–7. <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/222>
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Asriansyah, R. A. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 51 Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 73. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i1.3738>
- Borg, W. ., & Gall, M. (1979). *Educational Research: An Introduction*. Longman.
- Darmawan, T. L., Nasution, N. S., & Nugroho, S. (2021). Pengaruh Motode Bermain Terhadap Motivasi Siswa Pada Materi Servis Atas Pembelajaran Bola Voli Sekolah Menengah Pertama. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 28. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p28-34>
- Dick, W. C. L., & Carey, J. O. (2005). *The Systematic Design of Instruction, Fifty Edition*. Longman.
- Dube, F., Granger, N., & Dufour, F. (2015). Continuing Education for High School Resource Teachers and Their Sense of Self-efficacy. *American Journal of Educational Research*, 3(6), 707–712. <https://doi.org/10.12691/education-3-6-7>
- Erfayliana, Y. (2015). Pendidikan jasmani dalam membentuk etika, moral, dan karakter 302. *TERAMPIL Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 2(2), 302–315. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/terampil/article/view/1299/1025>
- Jurg, M. E., Kremers, S. P. J., Candel, M. J. J. M., Wal, M. F. Van Der, & Meij, J. S. B. De. (2006). *A controlled trial of a school-based environmental intervention to improve physical activity in Dutch children: JUMP-in, kids in motion*. 21(4). <https://doi.org/10.1093/heapro/dal032>
- Kemenkes. (2013). *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Melalui Upaya Kesehatan Sekolah*. Kementerian Kesehatan.
- Mahardika, I. M. S. (2015). *Evaluasi Pengajaran*. Unesa University Press.
- Mashud. (2018). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 77–85. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Mislan, & Santoso, D. A. (2019). Peran Pengembangan Media Terhadap Keberhasilan Pembelajaran PJOK di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas PGRI Banyuwangi*, 12–16. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/585>
- Pambudi, M. I., Winarno, M. E., & Dwiyoogo, W. D. (2019). Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(1), 110. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i1.11906>
- Park, Y., & Moon, J. (2018). Effects of early morning physical activity on elementary school students' physical fitness and sociality. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 10(4), 441–447. <https://doi.org/10.26822/iejee.2018438134>
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4, 339–347. <https://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/3801>
- Saitya, I. (2021). Pentingnya Perencanaan Pembelajaran Pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga

- 
- Dan Kesehatan. *PIOR: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1, 9–13.  
<http://jurnal.habi.ac.id/index.php/Pior/article/view/53>
- Sanchez, E. D. la C., Ortega, J. P., Suarez, A. D., & Cerezo, C. R. (2011). *Physical fitness affects perceived value of Physical Education classes in children*. Elsevier.  
<https://doi.org/doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.342>
- Subekti, N., Juhrohin, J., & Mulyadi, A. (2020). Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Kebugaran dan Motivasi Belajar. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 55–62. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i1.38560>
- Yuliawan, D. (2016). Pembentukan Karakter Anak Dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatana. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(1), 101. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v2i1.661](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i1.661)
- Zuhrotulanwar, A., S, H., & Kartika, D. C. (2017). The Influence of the Application of the Game on Improving Motor Skills and Student Learning Motivation in Learning Physical Sport and Health Education (PSHE). *Journal of Physical Education Health and Sport*, 4(2), 59–62. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/11028>