



Penggunaan Aplikasi Berbasis *Smartphone* tentang Pengayaan Materi Kebugaran Jasmani di SMP Se-Kecamatan Kartasura

Ardhian Bachtiar Panca Saputra,^{1✉} Ranu Baskora Aji Putra²

¹ Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Article History

Received : January 2023
Accepted : November 2023
Published : November 2023

Keywords

smartphone; kebugaran jasmani; aplikasi.

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan penggunaan aplikasi berbasis *smartphone* untuk pembelajaran kebugaran jasmani kelas 7-9. Lokasi penelitian dilaksanakan SMP se-Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode angket dengan teknik analisis data deskriptif menggunakan *IBM Statistic 21*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden mayoritas memilih TKJI dan *SAQ Training* kelas 8. Pengetahuan guru pada 7 aplikasi kebugaran jasmani dalam kategori "Baik" 79%, ketertarikan guru pada 7 aplikasi kebugaran jasmani dalam kategori "Baik" 77%, persepsi guru pada 7 aplikasi kebugaran jasmani dalam kategori "Baik" 80%. Kesimpulan pada penelitian ini Guru sebelumnya tidak mengetahui terkait aplikasi karena kurangnya sosialisasi. Setelah membaca buku ulasan aplikasi responden tertarik memilih dengan pilihan terbanyak pada aplikasi *SAQ Training* dengan 7 peminat. Akan tetapi jika aplikasi digunakan dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani justru kurang efektif karena kurangnya sosialisasi terhadap penggunaan aplikasi dan tidak semua siswa memiliki *smartphone*.

Abstract

The purpose of this study is to describe the use of smartphone-based applications for learning physical fitness in grades 7-9. The research was carried out by junior high schools in Kartasura District, Sukoharjo Regency, Central Java. The data collection technique for this research used a questionnaire method with descriptive data analysis techniques using IBM Statistics 21. The results of this study indicate that the majority of respondents chose TKJI and SAQ Training Grade 8. Teacher knowledge on 7 physical fitness applications in the "Good" category was 79%, teacher interest in 7 physical fitness applications was in the "Good" category 77%, teacher perceptions on 7 applications physical fitness in the "Good" category 80%. The conclusion in this study is that the teacher previously did not know about the application because of a lack of socialization. After reading the application review book, the respondents were interested in choosing the one with the most choices in the SAQ Training application, with seven enthusiasts. However, if the application is used to learn physical fitness material, it is less effective because of the lack of socialization associated with its use and because not all students have smartphones.

How To Cite :

Saputra, A. B. P., & Putra, R. B. A. (2023). Penggunaan Aplikasi Berbasis *Smartphone* tentang Pengayaan Materi Kebugaran Jasmani di SMP Se-Kecamatan Kartasura. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4 (Edisi Khusus 1), 501-507.

PENDAHULUAN

Teknologi adalah sesuatu yang bermanfaat untuk mempermudah semua aspek kehidupan manusia. Dunia informasi saat ini seakan tidak bisa terlepas dari teknologi. Komunikasi yang dulunya memerlukan waktu yang lama dalam penyampaiannya, kini dengan teknologi segalanya menjadi sangat cepat dan seakan tanpa jarak. Teknologi lahir dari pemikiran manusia yang berusaha untuk mempermudah kegiatan-kegiatannya yang kemudian diterapkan dalam kehidupan. Kini teknologi telah berkembang pesat dan semakin canggih seiring dengan perkembangan zaman sehingga terjadi penambahan fungsi teknologi yang semakin memanjakan kehidupan manusia. Salah satu contoh fasilitas canggih saat ini adalah *gadget* atau *smartphone* (Marpaung, 2018).

Smartphone telah menjadi bagian integral dari gaya hidup, budaya, dan kehidupan masyarakat, terlebih dari generasi muda. *Smartphone* dapat digunakan dalam berbagai kesempatan. Begitu juga dikalangan pelajar, dimana disetiap ruang pembelajaran tidak sulit menemukan pelajar yang terus menggunakan *smartphone* secara terbuka maupun diam-diam (Pebriana, 2017).

Beberapa hasil penelitian mengungkapkan bahwa *smartphone* dapat memicu penggunaanya berperilaku inaktif. Berbagai fitur menarik yang disajikan *smartphone* membuat penggunaanya cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya untuk duduk, berdiri atau berjalan dengan perlahan sambil berselancar di internet, bersosial media atau bermain *game* dibandingkan dengan melakukan aktivitas aktif seperti berolahraga. Hasil survei di atas diperkuat menurut (Chusna & Puji, 2017) penggunaan *gadget* yang berlebihan bisa membawa dampak yang cukup besar bagi tumbuh kembang anak salah satunya itu perihal berkurangnya aktivitas fisik, hal-hal negatif yang mungkin terjadi akibat penggunaan *smartphone* diantaranya yaitu mengganggu kesehatan baik secara langsung maupun tidak langsung

Tidak hanya hal negatif saja yang ditimbulkan dalam penggunaan *smartphone* juga memberikan hal positif. *Smartphone* dilengkapi

dengan berbagai fitur dan fasilitas yang canggih selaras dengan kecerdasan komputer dan berbagai aplikasi terdapat *smartphone* (Susilowati, 2019). *Smartphone* selain digunakan alat komunikasi, mencari informasi, mengembangkan usaha juga dijadikan sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Saat ini banyak aplikasi kebugaran dan kesehatan di *smartphone* seperti aplikasi Latihan di Rumah, *Stretching*, *Indek Massa Tubuh*, *SAQ Training*, *Balance Exercise*. Berbagai aplikasi tersebut dibuat untuk mendorong masyarakat agar lebih aktif berolahraga. (K & Ika, 2013) mengatakan bahwa “*that the use of fitness apps can help electronically record health histories or participation in wellness programs without realizing it can be an advantage for users*”. Pendapat di atas mengungkapkan bahwa penggunaan aplikasi kebugaran bisa membantu mencatat riwayat kesehatan secara elektronika atau partisipasi dalam program kesehatan tanpa disadari dapat menjadi keuntungan bagi penggunanya.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Arifin, 2018). Jadi dapat diartikan kebugaran jasmani kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah, bertenaga tanpa merasa kelelahan dan masih mempunyai sebagian tenaga untuk menikmati waktu luang.

Pembuatan materi pembelajaran kebugaran jasmani guru Sekolah Menengah Pertama berpedoman pada Permendikbud Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Pada pasal 2 Permendikbud. Materi pembelajaran adalah sumber belajar yang sampai saat ini sangat berperan penting untuk menunjang proses pembelajaran guru. Materi pembelajaran yang baik sebaiknya mampu memenuhi persyaratan sebagai bahan pembelajaran, agar dapat menjembatani permasalahan keterbatasan

kemampuan daya serap siswa dan keterbatasan guru dalam mengelola proses pembelajaran dikelas (Lestari, 2013).

Karena setiap guru pada dasarnya harus mengembangkan materi pembelajaran. Materi pembelajaran penting untuk dikembangkan karena sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada dan sesuai dengan kurikulum dan karakter siswa. Pengembangan materi pembelajaran juga harus mempertimbangkan potensi siswa, tingkat perkembangan siswa, tingkat perkembangan dunia, dan relevansi dengan kebutuhan dan tuntutan siswa. Dalam hal ini juga meningkatkan guru dalam membaca lebih banyak literatur, pembuatan peta konsep (Soekidjo, 2013).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti mendapatkan beberapa masalah seperti halnya ketidaktahuan guru pendidikan jasmani tentang aplikasi berbasis *smartphone* tentang kebugaran jasmani. Artinya masih ada beberapa guru dalam pembelajarannya hanya menggunakan Handout (Buku Pegangan Guru).

Peneliti ingin mengetahui sejauh mana penggunaan aplikasi berbasis *smartphone* tentang kebugaran jasmani untuk pembelajaran materi kebugaran jasmani di SMP Se-Kecamatan Kartasura, dalam menyelesaikan masalah tersebut peneliti menggunakan penelitian kuantitatif.

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei dan dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Menurut (Hamdi Asep S, 2014) penelitian deskriptif adalah penelitian yang memaparkan suatu fenomena dalam pembelajaran dengan ukuran-ukuran statistik, seperti frekuensi, prosentase, rata-rata, variabilitas (rentang dan simpangan baku), serta visual data, seperti grafik. Tujuan penelitian dengan metode ini adalah menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek atau subjek yang diteliti dengan secara tepat.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Menurut (Sugiyono, 2016) metode survei

merupakan penelitian yang biasa dilakukan untuk mengumpulkan informasi berbentuk opini berasal sejumlah besar orang terhadap topik atau isu-isu tertentu, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi tentang status tanda-tanda di saat penelitian berlangsung. Sehingga desain penelitian ini adalah deskriptif dengan tujuan untuk menjelaskan atau menggambarkan data yang diperoleh dari hasil survei dilapangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat penggunaan aplikasi berbasis *smartphone* tentang kebugaran jasmani untuk pembelajaran materi kebugaran jasmani di SMP se-Kecamatan Kartasura.

Fokus dalam penelitian ini mendiskripsikan penggunaan aplikasi berbasis *smartphone* tentang kebugaran jasmani untuk materi kebugaran jasmani. Meliputi: pengetahuan, ketertarikan, dan persepsi. Lokasi penelitian dilaksanakan di SMP se-Kecamatan Kartasura, Kabupaten sukoharjo, Jawa Tengah. Dengan diperoleh data guru PJOK sebagai responden berjumlah 21 dan 36 peserta didik.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan metode angket dengan menggunakan skala Likert. Dalam angket ini disediakan empat alternative jawaban, yaitu: sangat setuju (SS) dengan skor 4, Setuju (S) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1. Teknik analisis data deskriptif dengan menggunakan IBM Statistic 21. Sebelum menganalisis data peneliti harus terlebih dahulu menguji validitas soal dan menguji reliabilitas.

Menurut Ghozali (dalam Setyo Nugroho, 2017) mengemukakan bahwa uji validitas dilakukan dengan cara membandingkan nilai r hitung dengan r table untuk tingkatan signifikansi 5 persen dari degree of freedom ($df = n-2$), dalam hal ini n adalah jumlah sampel. Jika r hitung $> r$ tabel maka pertanyaan atau indikator tersebut dinyatakan valid, demikian sebaliknya bila r hitung $< r$ table maka pertanyaan suatu indikator tersebut dinyatakan tidak valid. Dari tabel 3.4 diperoleh nilai r hitung $> r$ tabel (0,2638) sehingga kuisisionernya dikatakan valid (Handayati, 2016:134).

Suatu instrumen yang valid adalah yang memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Arikunto & Suharsimi, 1998). Dengan demikian Penelitian ini menggunakan validitas konstruk dengan mencari korelasi antara masing masing pertanyaan dengan skor total menggunakan teknik analisis butir total Alpha Cronbach dibantu IBM SPSS Statistics 21.

Penelitian ini juga menggunakan Teknik analisis persentase dengan rumus $P = \frac{F}{N} \times 100$. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu diambil memiliki tujuan tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet anggar.

Rumus mencari persentase :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

(Jannah N, 2017)

Keterangan :

P : Presentase jawaban

F : Frekuensi nilai yang diperoleh dari seluruh item

N : Jumlah responden

100% : Bilangan tetap

Tabel 1. Tabel Skor

Persentase	Kriteria
81,26% - 100%	Sangat Baik
62,51% - 81,25%	Baik
43,76% - 62,50%	Cukup
25% - 43,75%	Kurang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui penggunaan aplikasi berbasis *smartphone* tentang kebugaran jasmani untuk pembelajaran materi kebugaran jasmani di SMP Se-Kecamatan Kartasura, pada penelitian ini menggunakan kuesioner skala *Likert*. Skala *Likert* adalah suatu skala psikometrik yang umumnya digunakan dalam kuesioner, dan skala yang banyak digunakan dalam riset berupa survei.

Peneliti memiliki total 57 responden dimana 21 responden yang berasal dari guru PJOK dan 36 peserta didik SMP Se-Kecamatan Kartasura dari 21 guru memilih beberapa aplikasi

seperti Latihan di Rumah untuk kelas 7, Stretching, Indeks Massa Tubuh, SAQ Training, Balance Exercise, Latihan di Rumah untuk Kelas 9, dan TKJI yang sudah dibaca dalam buku ulasan. Berikut tabel responden yang memilih lebih dari 1 aplikasi:

Tabel 2. Responden yang Memilih Lebih 1 Aplikasi

Respon nden	Jumlah Pilihan Aplikasi							Total Respo nden
	1	2	3	4	5	6	7	
Guru	1	3						21
Siswa Kelas 7	1	1						12
Siswa Kelas 8	6	3	3					12
Siswa Kelas 9	9	3						12
Total Responden								57

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat responden yang memilih lebih dari 1 aplikasi yang sudah dibaca melalui buku ulasan aplikasi, berikut tabel responden yang memilih aplikasi:

Tabel 3. Responden yang Memilih Aplikasi

Nama Aplikasi	Gu ru	Peserta Didik	Tot al
Latihan di Rumah Kelas 7	3	6	9
Stretching Kelas 7	-	1	1
Indeks Massa Tubuh Kelas 7	3	3	6
SAQ Training Kelas 8	7	9	16
Balance Exercise Kelas 8	3	9	12
Latihan di Rumah Kelas 9	4	8	12
TKJI Kelas	4	13	17

Berdasarkan hasil penelitian untuk pengetahuan persentase paling tinggi yaitu aplikasi Balance Exercise kelas 8 dengan persentase 82% kategori sangat baik. Dalam komponen pengetahuan terdapat tingkat pengetahuan, faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan pengukuran pengetahuan. Dimana sebelumnya guru belum mengetahui

sama sekali terkait aplikasi tentang kebugaran jasmani, namun setelah membaca ulasan aplikasi yang dibuat peneliti guru mengetahui, memahami, menganalisa sehingga guru mengetahui aplikasi Balance Exercise kelas 8 karena aplikasi ini mudah untuk dipahami didalam aplikasi ini memiliki beberapa contoh gerakan untuk melatih keseimbangan pada materi kebugaran jasmani kelas 8. Sejalan dengan pendapat (Jannah N, 2017) bahwa di dalam proses perubahan sosial dapat dikatakan bahwa media massa memiliki kiprah yang strategis dalam menyebarluaskan pesan atau informasi. Komunikasi sebagai satu proses transfer informasi, pesan, pengetahuan dan teknologi memiliki peran yang sangat besar di dalam membawa perubahan pikiran, sikap maupun perilaku masyarakat.

Ketertarikan persentase tertinggi pada aplikasi Balance Exercise kelas 8 dengan persentase 82% atau kategori sangat baik. Dalam komponen ketertarikan terdapat aspek dan faktor yang mempengaruhi. Aplikasi ini menawarkan gerakan keterampilan latihan keseimbangan untuk materi kebugaran jasmani kelas 8 seperti dalam Permendikbud No.21 Tahun 2016 “memahami konsep dan mempraktikkan mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan” salah satu latihan keterampilan yang dimaksud adalah latihan keseimbangan, pada aplikasi ini menampilkan beberapa gerakan untuk keseimbangan dalam bentuk video animasi serta petunjuk melakukan gerakannya. Dalam hal ini responden tertarik dalam menggunakan aplikasi ini karena aplikasi memiliki menu yang dapat dipahami secara cepat dan mudah. Sejalan dengan Sudirman (2003:76) minat seseorang terhadap suatu objek akan lebih kelihatan apabila objek tersebut sesuai sasaran dan berkaitan dengan keinginan dan kebutuhan seseorang yang bersangkutan.

Persepsi persentase tertinggi ialah aplikasi TKJI kelas 9 dengan persentase 84% atau sangat baik. Dalam komponen persepsi terdapat jenis persepsi, proses terbentuknya persepsi, komponen persepsi serta faktor yang mempengaruhi. Dalam aplikasi ini memudahkan praktisi untuk mengukur kebugaran jasmani dari

usia 6-19 tahun. Menurut responden tes dalam aplikasi ini mudah untuk dilakukan berupa tes lari cepat, tes gantung angkat tubuh/siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak dan tes lari jarak sedang dimana setiap tes sudah ada petunjuk penggunaan, gambar untuk memudahkan praktisi dalam memahami aplikasi. Pada saat penginputan data secara langsung akan muncul tingkat kebugaran praktisi. Hal ini selaras dengan Permendikbud No.21 Tahun 2016 “memahami konsep dan mempraktikkan mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan” dimana aplikasi ini terdapat komponen mempraktikkan gerakan dan mengukur tingkat kebugaran jasmani.

Aplikasi Stretching kelas 7 dalam kategori terendah karena aplikasi ini sulit dipahami dimana menggunakan bahasa inggris, menu dalam aplikasi ini kurang informatif mengingat tingkat kompetensi dan keterampilan guru dalam mengajar dapat mempengaruhi tingkat penggunaan aplikasi dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Kemampuan guru dalam menguasai IT merupakan salah satu alasan mengapa guru dapat mengembangkan pembelajaran dengan baik atau tidak. Selaras menurut (Rusmiati, 2017) mengatakan bahwa minat adalah suatu perpaduan keinginan dan kemauan yang dapat berkembang jika ada motivasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan responden mengungkapkan bahwa semua aplikasi pembelajaran adalah aplikasi yang efektif dilihat dari bagaimana kita menyikapinya, dan responden juga mengungkapkan bahwa aplikasi-aplikasi pembelajaran tersebut saling melengkapi antara kelebihan dan kekurangannya.

Responden menggambarkan bahwa semua aplikasi memiliki kelebihan yang hampir sama dengan gratis tanpa data, terdapat animasi gerakan. Salah satunya pada aplikasi TKJI, aplikasi ini untuk memudahkan praktisi olahraga dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani dari usia 6-19 tahun memiliki beberapa fitur seperti otomatis penentu tingkat kebugaran jasmani, save data di database, export to excel, kirim data

yang tersimpan ke aplikasi lain seperti whatsapp. Akan tetapi berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh jika aplikasi TKJI digunakan dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani justru kurang efektif karena ada beberapa kendala dirasakan oleh guru dan siswa yaitu kurangnya sosialisasi terhadap penggunaan aplikasi, tidak semua siswa memiliki smartphone, dilain hal aplikasi ini dapat digunakan untuk tugas dirumah dimana siswa mendownload aplikasi di smartphone pribadi atau smartphone orang tua untuk menggunakan aplikasi TKJI, aplikasi TKJI digunakan untuk tes tingkat kebugaran jasmani yang mudah dilakukan di rumah dengan sarana dan prasarana yang sederhana sehingga siswa dapat mempraktikkan, mengukur dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani secara mandiri tanpa ada pendamping dari pendidik. Selaras dengan tujuan PJOK di sekolah adalah meningkatkan kompetensi peserta didik, diantaranya kompetensi dasar pada aspek pengembangan sikap dan keterampilan seperti terlihat dalam kompetensi dasar untuk SMP/MTs yang dipublikasikan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) tahun 2013 yaitu menunjukkan kemauan dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan dan mempraktikkan modifikasi teknik dasar latihan kebugaran jasmani dengan menekankan gerakan dasar fundamentalnya (Kemendikbud, 2013).

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan aplikasi berbasis smartphone tentang kebugaran jasmani untuk materi pembelajaran kebugaran jasmani di SMP se-Kecamatan Kartasura. Berdasarkan data hasil penelitian, guru sebelumnya tidak mengetahui terkait aplikasi yang diteliti karena kurangnya sosialisasi, informasi terkait aplikasi tentang kebugaran jasmani dalam pembelajaran. Setelah membaca buku ulusan aplikasi responden tertarik memilih, aplikasi pilihan responden paling banyak dipilih adalah aplikasi TKJI dengan 17 responden yang memilih di ikuti SAQ Training dengan 16 peminat Balance Exercise 12 peminat dan Latihan di Rumah kelas 9 dengan 12

peminat, Latihan di Rumah kelas 7 9 peminat, Indeks Massa Tubuh 6 peminat dan Stretching 1 peminat. Pengetahuan guru pada aplikasi Latihan di Rumah kelas 7 dalam kategori "Sangat Baik" 82%, aplikasi Indeks Massa Tubuh kelas 7 dalam kategori "Baik" 76%, aplikasi SAQ Training kelas 8 dalam kategori "Baik" 75%, aplikasi Balance Exercise kelas 8 dalam kategori "Sangat Baik" 82%, aplikasi Latihan di Rumah Kelas 9 dalam kategori "Baik" 80%. Sedangkan aplikasi TKJI dalam kategori "Baik" 77%.

Ketertarikan guru pada aplikasi Latihan di Rumah kelas 7 dalam kategori "Baik" 71%, aplikasi Indeks Massa Tubuh kelas 7 dalam kategori "Baik" 74%, aplikasi SAQ Training kelas 8 dalam kategori "Baik" 77%, aplikasi Balance Exercise kelas 8 dalam kategori "Sangat Baik" 82%, aplikasi Latihan di Rumah Kelas 9 dalam kategori "Baik" 76%. Sedangkan aplikasi TKJI dalam kategori "Baik" 80%.

Persepsi guru pada aplikasi Latihan di Rumah kelas 7 dalam kategori "Baik" 73%, aplikasi Indeks Massa Tubuh kelas 7 dalam kategori "Baik" 77%, aplikasi SAQ Training kelas 8 dalam kategori "Baik" 79%, aplikasi Balance Exercise kelas 8 dalam kategori "Sangat Baik" 83%, aplikasi Latihan di Rumah Kelas 9 dalam kategori "Sangat Baik" 83%. Sedangkan aplikasi TKJI dalam kategori "Sangat Baik" 84%. Akan tetapi berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh jika aplikasi tersebut digunakan dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani justru kurang efektif karena ada beberapa kendala dirasakan oleh guru dan siswa, alasan dari kurang efektif adalah kurangnya sosialisasi terhadap penggunaan aplikasi, tidak semua siswa memiliki smartphone, dilain hal aplikasi ini bisa digunakan untuk tugas dirumah dimana siswa diminta untuk mendownload aplikasi di smartphone pribadi atau smartphone orang tua untuk menggunakan salah satunya aplikasi TKJI, dalam aplikasi TKJI ini memiliki tes tingkat kebugaran jasmani yang mudah dilakukan di rumah dengan sarana dan prasarana yang sederhana sehingga siswa dapat mempraktikkan, mengukur dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani secara mandiri tanpa ada pendamping dari pendidik. Setiap aplikasi memiliki kelebihan

dan kekurangan yang menjadikan aplikasi tersebut memiliki frekuensi responden yang berbeda-beda. Namun, aplikasi yang memiliki peminat suara terbanyak yakni TKJI dan SAQ Training, dimana menunjukkan bahwa aplikasi tersebut memiliki peminat lebih besar di antara aplikasi-aplikasi lainnya.

REFERENSI

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Vol. 1 No.1*(2620-5831).
- Arikunto, & Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pensekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chusna, & P. A. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Jurnal DINAMIKA PENELITIAN Vol 17 No 2*, 319.
- Hamdi Asep S, E. b. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublisher.
- Jannah N, F. N. (2017). Pengembangan E-book Interaktif Berbasis Fenomena Kehidupan Sehari-hari Tentang Pemisahan Campuran. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Kimia*, 189.
- K, A., & I. Y. (2013). Hubungan Antara Academic Stress Dengan Smartphone Addicition Pada Mahasiswa Pengguna Smartphone. *Jurnal Psikologi Klimis Dan Kesehatan Mental*, 17.
- Kemendikbud. (2013). *Kompetensi Dasar untuk SMP/MTs*. Jakarta.
- Lestari, I. (2013). *Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Indeks Publishing.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan.
- Pebriana, P. H. (2017). Analisis Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Volume 1 Issue 1, 3*.
- Rusmiati. (2017). Pengaruh Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Bidang Studi Ekonomi Siswa Ma Al Fattah Sumbermulyo. *Jurnal Ilmiah dan Pendidikan Ekonomi*, 25-26.
- S. N. (2013). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Setyo Nugroho, A. T. (2017). Pengaruh Pelatihan Kerja, Motivasi Dan Pemberian Insentif Terhadap Kinerja Pegawai Aidinas Pertanian Kota Semarang. 6-7.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeth.
- Susilowati, I. (2019). Penyuluhan Penggunaan Gadget Yang Bijak Dan Aman. 210.