



Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*)

Muhammad Luthfi Fahad^{1✉}, Martin Sudarmono²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹²

History Article

Received : 10 August 2020
Accepted : December 2020
Published : December 2020

Keywords

Development, RAC
Product, Physical Fitness
Activities, Physical
Education

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) Untuk Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Kelas 8. Penelitian ini adalah penelitian pengembangan atau Research and Development (R&D). Prosedur penelitian sebagai berikut :1) Potensi dan masalah, 2) pengumpulan data, 3) Desain produk, 4) Validasi desain (1 ahli penjas dan 2 ahli pembelajaran), 5) Revisi Desain, 6) Uji coba skala kecil (30 peserta didik), 7) Revisi produk, 8) Ujicoba skala besar (84 peserta didik), 9) Revisi produk, 10) Produksi massal yang menghasilkan media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) untuk Pendidikan Jasmani. Hasil validasi ahli produk awal penelitian didapatkan rata-rata (92.6%) sangat baik, dengan beberapa revisi seperti penampang papan pantul harus dicat untuk memaksimalkan pantulan. Kemudian produk di uji cobakan skala kecil dengan hasil rata-rata 74.72% (baik). Setelah itu produk di revisi oleh ahli dan dinyatakan sangat layak digunakan. Kemudian produk di uji coba skala besar dengan hasil rata-rata 96.61% (sangat baik). Berdasarkan hasil analisis penelitian, media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) dapat digunakan sebagai model pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani di sekolah. Saran bagi guru penjas, diharapkan dapat memanfaatkan media ini untuk pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani sesuai dengan buku penggunaan media agar dapat membantu siswa untuk lebih aktif dan berantusias mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Abstract

The purpose of this research is to produce a product for physical fitness activities at school. This research is research and Development (R&D). The following research procedures: 1) potential and problems, 2) data collection 3) product design, 4) validation of the Design (1 physical education experts and 2 learning experts), 5) revision of designs, 6) Small-scale trials (30 students), 7) product revision, 8) Large-scale trials (84 students), 9) Product revisions, 10) mass production that resulted in the RAC product (*Reaction, Accuracy, Coordination*) for physical education. The results of expert validation of the initial product of the study found that the average (92.6%) was very good, with some revisions such as the cross section of the reflection board having to be painted to maximize the reflection. Then the product was tested on a small scale with an average yield of 74.72% (good). After that the product was revised by an expert and declared very feasible to use. Then the product was tested on a large scale with an average yield of 96.61% (very good). Based on the results of research analysis, the RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) tool can be used as a learning model for physical fitness activities at school. Suggestions for physical education teachers are expected to be able to use this tool for learning physical fitness activities in accordance with the book's use of tools so that it can help students to be more active and enthusiastic about learning physical education at school.

How To Cite:

Fahad, M. L., & Sudarmono, M., (2020). Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 362 – 368

✉ Alamat Korespondensi :

Email : luthfifahad17@gmail.com

© 2020 Universitas Negeri Semarang

p-ISSN 2723-6803

e-ISSN-

PENDAHULUAN

Olahraga menurut M. Roziandy (2018:8) olahraga adalah suatu aktivitas yang bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani melalui latihan tubuh yang dilakukan secara teratur. Di Indonesia olahraga dikenal memiliki fungsi dan tujuan, 1) olahraga pendidikan, mempunyai tujuan untuk membimbing, 2) olahraga rekreasi, mempunyai tujuan rekreatif atau mendapatkan kesenangan, 3) olahraga kesehatan yang bertujuan untuk pembinaan kesehatan, 4) olahraga rehabilitasi yang mempunyai tujuan untuk rehabilitasi, dan 5) olahraga prestasi yang mempunyai tujuan untuk mendapatkan prestasi yang tinggi (Rusli Lutan dalam Adiska Rani Ditya Candra, 2016:48)

Media adalah media saluran komunikasi. Kata media berasal dari bahasa latin yang merupakan bentuk jamak kata medium. Secara harfiah, media berarti perantara, yaitu perantara antara sumber pesan (a source) dengan penerima pesan (a receiver). Beberapa hal yang termasuk ke dalam media adalah film, televisi, diagram, media cetak (printed material), computer, dan lain sebagainya (Dian, 2011:13). Sedangkan menurut Azhar (2011:3) Media merupakan media yang dapat membantu dalam keperluan dan aktivitas, yang dimana sifatnya dapat mempermudah bagi siapa saja yang memanfaatkannya. Secara lebih khusus, pengertian media dalam proses mengajar cenderung diartikan sebagai media-media grafis, fotografis, atau elektronik untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau verbal.

Pembelajaran merupakan konseptual untuk berhasil dalam menyampaikan pesan tentang berbagai perspektif teoretis tentang pelajaran Guershon Harel & Boris Koichub (2010:115) Sedangkan menurut (Mawardi, 2018:27) Pembelajaran adalah istilah terjemahan dari kata *instruction*, yang kadang-kadang diartikan sama dengan pengajaran, meskipun hakikatnya berbeda. Istilah pengajaran berkaitan dengan konteks interaksi dosen-mahasiswa di dalam kelas. Istilah pembelajaran lebih menekankan pada kegiatan belajar siswa melalui usaha yang terencana dengan memanipulasi sumber-sumber belajar agar terjadi proses belajar. Pembelajaran menurut (Pane & Darwis Dasopang, 2017:334) pembelajaran dapat dilihat melalui tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan pendidikan. Dengan tercapainya tujuan pembelajaran, maka dapat dikatakan bahwa guru telah berhasil dalam

mengajar. Dengan demikian, efektivitas sebagai proses belajar dan pembelajaran dapat diperoleh dengan interaksi diantara komponen-komponen

Pendidikan merupakan cara yang telah dilakukan umat manusia sepanjang kehidupannya untuk menjadi sarana dalam melakukan transmisi dan transformasi baik nilai maupun ilmu pengetahuan (Sudrajat, 2011:1). Sedangkan menurut Fakhruddin, (2014:12) Pendidikan pada hakikatnya adalah suatu ikhtiar untuk merubah manusia kearah yang lebih baik, dan inti dari perubahan diri manusia yang dimaksud adalah perubahan nilai. Pendidikan tidak dapat terlepas dari kehidupan sehari-hari. Semua perilaku yang dilakukan setiap individu, tanpa disadari merupakan sebuah proses pendidikan (Kurniasih, dkk, 2017). (Flady Makhmud Putra, dkk, 2016) menyatakan bahwa Pendidikan memiliki peran yang begitu penting bagi pembentukan karakter suatu bangsa, hal itu membuat pendidikan wajib dilakukan setiap individu karena berlangsung seumur hidup.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani menurut Bandi Utama (2011:2). Sedangkan menurut (Junaedi, 2016:834) Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah sebuah sistem pendidikan nasional secara menyeluruh. Pada era globalisasi saat ini pendidikan dikatakan berhasil tergantung pada seberapa besar kualitas pendidikan yang dimiliki oleh negaranya. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebuah upaya pembinaan manusia yang berlangsung sepanjang hayat. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah-sekolah memiliki peran yang sangat penting yaitu dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan anak didik dapat terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (Basuki, 2016:121).

Menurut Junaedi, (2016). tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yaitu untuk, membentuk karakter yang kuat, mengembangkan keterampilan gerak seseorang, menumbuhkan kemampuan berfikir secara kritis, mengembangkan sikap sportifitas, serta pola hidup yang sehat.. Sedangkan menurut (Haywood, dalam Goudas, 2004: 85-89) Pendidikan Jasmani di sekolah mempunyai

kemampuan untuk meningkatkan aktivitas fisik anak-anak dan karena itu, memiliki dampak signifikan pada kesehatan masyarakat.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Nugraheni, 2013:22). Sedangkan Menurut (Benjamin A. Sibley 2013:323). Kebugaran Jasmani adalah hasil variabel yang berhubungan dengan olahraga yang jarang dinilai dalam literatur penelitian motivasi olahraga. Widiasuti (2015:13) mengemukakan bahwa kesegaran Jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal yang bersifat darurat (emergensi).

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 20 Maret 2019, ada pun hal-hal yang menjadi bahan observasi yaitu materi pembelajaran, permediaan dan materi pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani. Peneliti juga melakukan wawancara kepada peserta didik dan guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. Wawancara kepada peserta didik tentang respon peserta didik dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani materi kebugaran jasmani banyak peserta didik yang merasa bosan dengan pembelajaran yang dilaksanakan. Karena pembelajaran cenderung monoton tanpa menggunakan media atau media pembelajaran oleh karena itu peserta didik kurang berminat dalam mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di atas dapat disimpulkan beberapa hal, diantaranya yaitu (a) Materi pembelajaran Jasmani sudah ada. (b) pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani sudah dilaksanakan dengan baik di Sekolah Menengah Pertama (c) fasilitas pembelajaran kebugaran jasmani belum tersedia (d) peserta didik tidak terlalu tertarik terhadap materi kebugaran jasmani

Setelah peneliti melakukan studi pendahuluan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengembangan media untuk memfasilitasi pembelajaran aktifitas kebugaran jasmani, adapun judul yang akan diteliti adalah "pengembangan model media RAC (*reaction, accuracy, coordination*) untuk aktivitas kebugaran jasmani peserta didik sekolah menengah pertama".

RAC (Reaction, Accuracy, Coordination) merupakan sebuah media modifikasi untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan reaksi, akurasi dan koordinasi. Bentuk dari media RAC sendiri terbuat dari besi dan kayu untuk kerangkanya dari besi dan untuk papan pantulnya dari kayu. Cara kerja dari media ini sendiri sebagai berikut, untuk papan pantul atas digunakan untuk memantulkan bola tenis lapangan menggunakan tanggan, sedangkan papan pantul bawah digunakan untuk memantulkan bola sepak, dengan media ini diharapkan peserta didik dapat meningkatkan ketrampilan Reaksi, Akurasi dan Koordinasi

Tujuan penelitian ini yaitu menghasilkan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) Untuk Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Kelas 8.

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan serta peningkatan kemajuan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam materi kebugaran jasmani dan dapat dijadikan sebagai pedoman untuk penelitian yang berkaitan tentang pengaruh suatu aktivitas permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan atau Research & Development (R & D). Menurut Sugiyono (2010: 407) penelitian pengembangan merupakan prosedur yang dipakai untuk menghasilkan suatu produk, serta mengkaji keefektifan produk tersebut. Prosedur penelitian pengembangan yaitu (1) merumuskan potensi dan masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) perbaikan desain, (6) uji coba produk, (7) revisi produk, (8) uji coba pemakaian, (9) revisi produk, (10) pembuatan produk masal.

Lokasi penelitian dilaksanakan di Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas yaitu SMPN 1 Ajibarang sebagai tempat pelaksanaan uji coba skala kecil, dan SMP N 2 Ajibarang serta SMP N 3 Ajibarang sebagai tempat uji coba skala besar. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode purposive sampling. Menurut Sugiyono (2010) purposive sampling adalah teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representative.

Pada uji coba skala kecil sampel penelitiannya adalah 30 peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Ajibarang dan pada uji coba skala besar sampel penelitiannya adalah 84 peserta didik dari SMPN 2 Ajibarang dan SMPN 3 Ajibarang. Selain itu terdapat 1 ahli Pendidikan jasmani dan 2 ahli pembelajaran untuk menilai dan memberikan saran terhadap kualitas media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*)

Penelitian ini menggunakan instrumen pengumpulan data berupa pengamatan, dan pengisian kuisioner terhadap pelaksanaan uji coba produk. Pengisian kuesioner diberikan kepada peserta didik, ahli pendidikan jasmani dan ahli pembelajaran untuk menilai kualitas produk. Terdapat empat kriteria penilaian dalam kuisioner. Adapun penilaian rentang nilai adalah sebagai berikut : 1. Tidak Baik, 2. Kurang Baik, 3. Baik dan, 4. Sangat Baik.

Tabel 1 Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner Peserta didik

Faktor	Indikator	Jumlah
Kognitif	Pengetahuan peserta didik terhadap permainan menggunakan media RAC	10
Psikomotor	Kemampuan peserta didik mempraktekkagerakan dalam permainan menggunakan media RAC	10
Afektif	Menampilkan sikap kerjasama, sportifitas, dan kejujuran	10

Tabel 2 Klasifikasi Persentase

Persentase	Klasifikasi	Makna
76% - 100%	Sangat Baik	Sangat Layak Digunakan
51% - 75%	Baik	Layak Digunakan
26% - 50%	Kurang Baik	Diperbaiki
0% - 25%	Tidak Baik	Tidak Layak Digunakan

Sumber : Sugiyono (2016 : 135)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Validasi Produk

Produk media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) sebelum di uji cobakan dalam uji lapangan dilakukan validasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang penelitian ini. Peneliti melibatkan 1 orang ahli Pendidikan jasmani yang berprofesi sebagai dosen mata kuliah

kebugaran jasmani dan 2 orang ahli pembelajaran, yang berprofesi sebagai guru mata pelajaran Penjasorkes di sekolah.

Validasi dilakukan dengan cara memberikan draft produk awal media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) dengan disertai lembar evaluasi berupa kuisioner yang berisi aspek kualitas produk media yang akan dibuat, saran, serta komentar dari ahli penjas dan ahli pembelajaran. Hasil evaluasi berupa nilai dan aspek kualitas produk media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) dengan menggunakan skala *Likert* 1 sampai 4, caranya dengan menyotreng salah satu angka yang tersedia pada lembar evaluasi.

Data yang diambil dari pengisian kuisioner oleh para ahli, merupakan pedoman untuk menyatakan produk media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) dapat digunakan untuk uji coba lapangan.

Tabel 3 Validasi Produk

Ahli	Hasil Persentase Penilaian
Ahli Pendidikan Jasmani	91.1%
Ahli Pembelajaran 1	92.6%
Ahli Pembelajaran 2	94.1%
Rata rata	92.6%

Berdasarkan hasil pengisian kuisioner validasi ahli yang dilakukan ahli penjas dan ahli pembelajaran diperoleh rata rata persentase 92.6% dan masuk dalam kategori penilaian “sangat baik” sehingga produk sangat layak digunakan.

Selain itu ahli juga memberikan revisi terhadap produk media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) yang berupa digantinya penampang papan pantul yang tadinya berupa baner degan dicat.

Uji Coba Skala Kecil

Setelah produk awal media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) divalidasi dan direvisi oleh ahli penjas dan ahli pembelajaran. Berdasarkan hasil validasi tersebut produk media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) dinyatakan layak digunakan untuk uji coba skala kecil.

Uji coba skala kecil dilakukan untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai permasalahan seperti keefektifan dan kekurangan produk saat digunakan oleh peserta didik. Data yang diperoleh dari hasil uji coba skala kecil ini digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi produk sebelum digunakan pada uji coba skala besar.

Pengambilan data uji coba skala kecil dilakukan menggunakan kuisioner, peserta didik diminta untuk mengisi 30 pertanyaan yang terdiri dari pertanyaan kognitif, afektif, dan psikomotor.

Tabel 4 Uji Coba Skala Kecil

Aspek	Hasil Persentase
Kognitif	71.5%
Psikomotor	78.48%
Afektif	74.18%
Rata rata	74.72%

Berdasarkan data hasil pengisian kuisioner yang dilakukan peserta didik didapat rata rata persentase sebesar 74.72% sehingga produk media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) masuk dalam kategori baik dan layak digunakan.

Revisi Produk

Berbagai permasalahan dan kendala yang muncul ketika produk media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) di uji cobakan dalam skala kecil pada peserta didik kelas VIII SMP N 1 Ajibarang Kabupaten Banyumas, perlu untuk dikaji lebih lanjut dan kemudian dicari solusinya.

Tabel 5 Revisi Produk

Bagian Direvisi	Alasan Direvisi	Saran Perbaikan
Pemberat media RAC	Media RAC masih terlalu ringan belum ada beban	seharusnya diberi beban agar media RAC tidak bergeser saat digunakan
Penyanga Papan Pantul Atas	Papan pantul masih bergetar saat digunakan untuk memantulkan bola tenis	Ditambahkan siku bagian belakang papan pantul atas

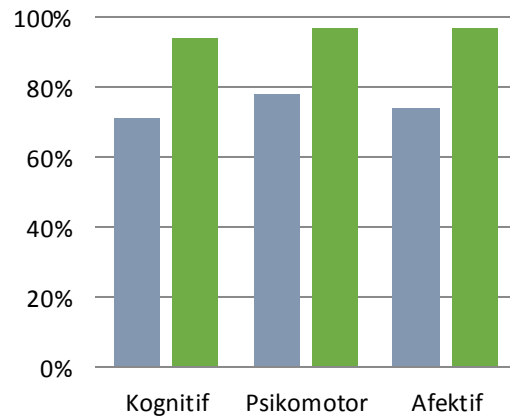
Uji Coba Skala Besar

Berdasarkan evaluasi ahli dan pelaksanaan uji coba skala kecil, langkah berikutnya adalah uji coba skala besar. Uji coba skala besar dilakukan pada total 84 peserta didik. Pengambilan data uji coba skala besar sama seperti uji coba skala kecil, dilakukan menggunakan kuisioner, peserta didik diminta untuk mengisi 30 pertanyaan yang terdiri dari pertanyaan kognitif, afektif, dan psikomotor. Uji

coba skala besar dapat dijadikan tolak ukur apakah terdapat perubahan hasil setelah dilakukannya uji coba skala kecil dan revisi produk terhadap media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*).

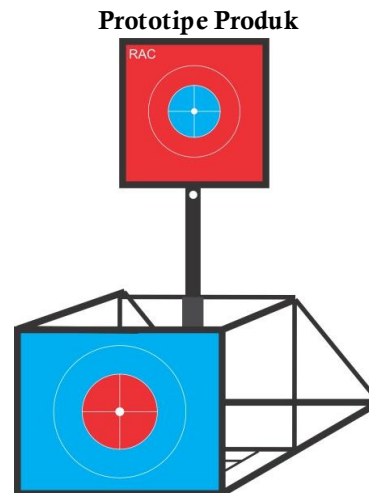
Tabel 6 Uji Coba Skala Besar

Aspek	Hasil Persentase
Kognitif	94.63%
Psikomotor	97.25%
Afektif	97.96%
Rata rata	96.61%



Gambar 1. Diagram Perbandingan Uji coba Skala Kecil dan Uji Coba Skala Besar

Berdasarkan data hasil pengisian kuisioner yang dilakukan peserta didik pada uji coba skala besar, didapat rata rata persentase sebesar 96.61% sehingga produk media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*). masuk dalam kategori sangat baik dan sangat layak digunakan. Selain itu dalam diagram diatas dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan hasil persentase kuisioner peserta didik dari semua aspek.



Gambar 2. Produk Media RAC

Media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) yang dikembangkan ini merupakan sebuah media untuk memfasilitasi pembelajaran Pendidikan Jasmani khususnya materi aktivitas kebugaran jasmani. Media ini bertujuan untuk membantu peran guru dalam memberikan materi aktivitas kebugaran jasmani dan dapat mencapai beberapa komponen-komponen aktivitas kebugaran jasmani diantaranya reaksi, akurasi, dan koordinasi.

Media ini dibuat dari bahan besi dan kayu, yang nantinya besi dibuat sebagai kerangka sedangkan kayu dibuat sebagai papan pantul. Untuk tingginya sendiri media ini dapat disesuaikan sesuai dengan tinggi tubuh peserta didik. RAC merupakan sebuah media untuk membantu peserta didik meningkatkan kebugaran jasmani melalui sebuah permainan media berkelompok. Didalam media RAC terdapat 3 komponen kebugaran jasmani yang terdiri dari *Reaction* (Reaksi), *Accuracy* (Akurasi), dan *Coordination* (Koordinasi). 3 komponen kebugaran jasmani ini diharapkan dapat ditingkatkan melalui pembelajaran menggunakan media RAC. Berikut ini akan dijelaskan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terdapat pada media RAC.

Reaction (Reaksi) Reaksi merupakan suatu kemampuan tubuh, dimana memberikan tanggapan secara cepat terhadap rangsangan dari objek maupun orang lain. Sebagian besar jenis olah raga membutuhkan suatu kemampuan reaksi, seperti : reaksi untuk menyerang, menghindar, ataupun bertahan. Komponen reaksi pada permainan media ini terjadi pada saat peserta didik menerima bola dari hasil pantulan itu mudah sulitnya akan ditentukan dari bagaimana peserta didik dalam melemparkan bola kearah papan pantul.

Accuracy (Akurasi) Ketepatan merupakan kemampuan tubuh didalam mengendalikan gerakan dan membidik target secara tepat. Beberapa olahraga yang menuntut akurasi ialah memanah, bowling, golf, bola basket. Komponen akurasi adalah komponen terpenting dari permainan media ini. Setiap peserta didik diharuskan memiliki kemampuan akurasi yang bagus untuk melempar dan menendang bola kearah sasaran yang sudah ditentukan. Apabila peserta didik memiliki kemampuan akurasi yang kurang baik, tentunya akan menghambat kelompoknya dalam meraih kemenangan begitupun sebaliknya.

Coordination (Koordinasi) Koordinasi merupakan kemampuan tubuh manusia didalam mengintegrasikan beberapa bentuk

gerakan cepat secara efektif. Salah satu contoh koordinasi ialah gerakan mengontrol bola atau dikenal juggling, dimana terjadi koordinasi antara gerakan sebuah kepala, bahu, kaki, serta anggota tubuh lainnya. Koordinasi yang terjadi pada permainan media ini adalah koordinasi antara mata dengan tangan, kemudian mata dengan kaki, hal ini terjadi pada saat pemain membidik sasaran (papan pantul) kemudian melempar bola tenis atau menendang bola sepak.

SIMPULAN

Berdasarkan beberapa kajian yang sudah dilakukan peneliti dalam proses penelitian dapat disimpulkan bahwa produk media media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) yang telah melalui beberapa proses uji coba dan revisi produk sangat layak digunakan pada pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani di sekolah dan dapat memfasilitasi guru penjas dalam menyampaikan materi aktivitas kebugaran jasmani kepada peserta didik dalam menyampaikan materi aktivitas kebugaran jasmani kepada peserta didik. Saran peneliti untuk produk pengembangan media RAC untuk pendidikan jasmani ini dapat disebarluaskan (digunakan) disemua sekolah khususnya di sekolah menengah pertama kelas 8, namun penyebaran produk pengembangan media RAC harus tetap memperhatikan dan memperhitungkan beberapa kebutuhan dari sekolah, sehingga penyebaran produk tidak sia-sia.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhar Rasyad, Media Pembelajaran, cet. 14. (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2011), hal 3
- Basuki, S. (2016). Pendekatan Saintifik Pada Penjasorkes Dalam Rangka Membentuk Jati Diri Peserta Didik. *Pendidikan Jasmani Indonesia Pendekatan Saintifik Pada*, 12(2), 117–124. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id>
- Dian Indriana, Ragam Media Bantu Pengajaran, cet pertama. (Jogjakarta: DIVA Press, 2011), hal 13
- Ditya C, Adiska Rani (2016). *Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah*. Journal of 8 Physical Education , Sport , Health and Recreations, 5(2), 47–52.

- Fakhrudin, A. (2014). Urgensi Pendidikan Nilai Untuk Memecahkan Problematika Nilai dalam Konteks Pendidikan Persekolahan. *Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta'lim*, 12(1), 79.
- Goudas, Marios & Mary Has Sandra. 2004. "Greek students for participation in physical education". *International Journal of Physical Education*. Volume 9. No 12. Page 85-89.s
- Harel, G., & Koichu, B. (2010). An operational definition of learning. *The Journal of Mathematical Behavior*, 29(3), 115-124.
- Junaedi, A. (2016). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 834-842.
- Kurniasih, Ika Yuni. Miskalena., dkk. 2017. "Persepsi Siswa Terhadap Upaya Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Modifikasi Media Pembelajaran Permainan Bola Besar. Vol 3. No 3.
- Mawardi. (2018). Merancang Model dan Media Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 8, 26-40. <https://doi.org/https://doi.org/10.24246/i.js.2018.v8.i1.p26-40>
- Nugraheni, S. W. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 3(1), 22-32.
- Nuratin, D. (2018). *Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Pola Gerak Dasar Manipulatif Melalui Metode Permainan Pada Siswa Kelas Iii Sd Negeri 1 Purwawinangun*. Pedagogi: Jurnal Penelitian Pendidikan, 3(1).
- Pane, A., & Darwis Dasopang, M. (2017). Belajar Dan Pembelajaran. *FITRAH:Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333. <https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945>
- Putra, Flady Makhmud, dkk. 2016. *Pemanfaatan Media Sosial dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Universitas Negeri Malang
- Roziandy, M., & Budiwanto, S. (2018). *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Power Otot Tungkai pada Atlet Bolavoli Putri*. Indonesia Performance Journal, 2(1), 8-12.2251-2259.
- Sibley, B. A., Hancock, L., & Bergman, S. M. (2013). University students' exercise behavioral regulation, motives, and
- Sudrajat, A. (2011). Mengapa pendidikan karakter?. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 1(1).
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Utama, A. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1).
- Utami, A. R., & Widiastuti, N. (2015). *Status Hidrasi Setelah Tes Ketahanan Fisik Mahasiswa Jurusan Tari Usia 19-22 Tahun (Studi Kasus Di Universitas Negeri Semarang)* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).