

**PENGEMBANGAN *E-MODUL* MATA PELAJARAN PENDIDIKAN  
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA MATERI POKOK  
POLA HIDUP SEHAT UNTUK SISWA KELAS VII  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

**TESIS**



**Oleh :**

**OKSA HARYANDI GUMARA  
NIM. 19199038**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam  
mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

## ABSTRAK

**Oksa Haryandi Gumara. 2022 : Pengembangan E-Modul Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Materi Pokok Pola Hidup Sehat untuk Siswa Kelas VII SMP**

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di sekolah SMP Negeri 19 Kerinci, terlihat keterbatasan sumber belajar yang berupa e-modul dalam mata pelajaran jasmani olahraga dan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan e-modul materi pokok pola hidup sehat untuk siswa kelas VII sekolah menengah pertama.

Jenis penelitian adalah penelitian pengembangan (*Research and Development*) dengan model pengembangan ADDIE atau *Analysis, Define, Development, Implementation and Evaluation*). Penelitian dilakukan di SMP Negeri 19 Kerinci, SMP Negeri 5 Kerinci dan SMP Negeri 34 Kerinci. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar validasi. Teknik pengumpulan data berupa instrument yang telah divalidasi oleh pakar. Teknik analisis data menggunakan lembar validasi. Teknik analisis data menggunakan skala penilaian dan rentang persentase.

Hasil penelitian menunjukkan 1) produk e-modul mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan pada materi pokok pola hidup sehat untuk siswa kelas VII SMP sangat layak digunakan sebagai bahan ajar dengan nilai validasi sebesar 89 %, 2) produk e-modul mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada materi pokok pola hidup sehat untuk siswa kelas VII SMP yang dikembangkan efektif untuk siswa SMP kelas VII dengan hasil uji efektivitas sebesar  $0,000 < 0,05$ .

***Kata Kunci :E-Modul, Materi Pokok Pola Hidup Sehat, Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan***

## ABSTRACT

**Oksa Haryandi Gumara. 2022 : Development of E-Modules for Physical Education Subjects for Sports and Health on the Main Materials of Healthy Lifestyles for Grade VII Junior High School Students**

This research started from the observations of researchers at the SMP Negeri 19 Kerinci school, it was seen that the limitations of PJOK learning resources in the form of e-modules in physical sports and health subjects. This study aims to develop an e-module on the subject of a healthy lifestyle for grade VII junior high school students.

This type of research is Research and Development (R & D) using the ADDIE model through 5 simplified stages according to research needs, namely (1) analyzing, (2) design, (3) development, (4) execution (implementation), and (5) product evaluation and revision. This research was assisted by several validators. The instrument used in this study was a validation sheet. The data analysis technique uses a rating scale and a percentage range.

The results showed that the e-module subjects of physical education, sports and health on the subject matter of a healthy lifestyle for grade VII first school students, was very feasible and effective to be used as a learning resource/teaching material for learning physical education, sports and health in junior high schools.

***Keywords: E-Module, Main Materials of Healthy Lifestyle, Physical Education Subjects, Sports and Health***

## PERSETUJUAN AKHIR TESIS

---

---

Mahasiswa : Oksa Haryandi Gumara  
NIM : 19199038

Nama

Tanda tangan

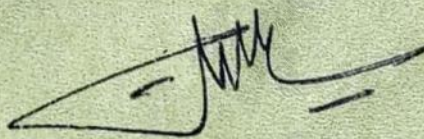
Tanggal

Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd.  
NIP. 19840906 201404 1 001  
Pembimbing

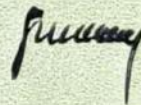


Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan

Program Studi Pendidikan Olahraga S2  
Koordinator



Prof. Dr. Alnedral, M.Pd.  
NIP. 19600430 198602 1 001

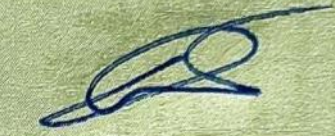
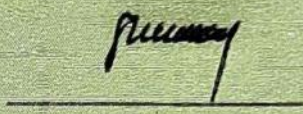
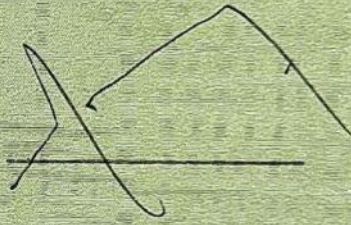


Dr. Damrah, M.Pd.  
NIP. 19610607 198803 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI**  
**UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

---

---

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd.</u> NIP. 19840906 201404 1 001 (Ketua)	 _____
2.	<u>Dr. Damrah, M.Pd.</u> NIP. 19610607 198803 1 001 (Anggota)	 _____
3.	<u>Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 19820515 200912 1 005 (Anggota)	 _____

**Mahasiswa**

Nama : Oksa Haryandi Gumara  
NIM : 19199038  
Tanggal Ujian : 31 Mei 2022

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Pengembangan E-Modul Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Pokok Pola Hidup Sehat Untuk Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya, dan dicantumkan dalam daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2022

Saya yang menyatakan



**Oksa Haryandi Gumara**  
**NIM.19199038**

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul “Pengembangan E-Modul Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Materi Pokok Pola Hidup Sehat untuk Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama” sesuai dengan rencana.

Tujuan penulisan tesis ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri, baik dalam segi waktu, biaya dan tenaga. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan dalam penyusunan tesis ini.

Dalam pelaksanaan penulisan tesis ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya tesis ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang atas segala kebijakan, bantuan, dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

2. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan bantuan dan izin kepada penulis untuk menyelesaikan penyusunan tesis ini.
3. Dr. Damrah, M.Pd sebagai Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 di Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan dan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan perkuliahan sehingga tersusun tesis ini dengan baik.
4. Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd selaku Pembimbing yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan dan saran yang bermanfaat dalam penyelesaian tesis ini.
5. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Kontributor yang telah memberi masukan dan saran yang bermanfaat dalam penulisan tesis ini.
6. Prof. Dr. Yasnur Asri, M.Pd selaku validator bahasa yang telah memberi saran untuk penyempurnaan bahasa di dalam produk E-Modul
7. Dr. Arsil, M.Pd selaku validator materi yang telah memberi saran dan masukan terkait isi materi E-Modul
8. Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku validator media yang telah memberi saran dan masukan terkait tampilan media yang digunakan di dalam produk E-Modul
9. Staf Pengajar Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak memberi



bimbingan dan memberikan fasilitas serta perlengkapan lainnya untuk membantu kelancaran penelitian ini.

10. Orang Tua saya, Ayah Naharuddin dan Ibu Ely Yendri, serta Istri dan saudara saya yang senantiasa membantu memberikan dorongan dan do'a restu sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Angkatan 2019.
12. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian tesis ini

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, 31 Mei 2022  
Penulis

Oksa Haryandi Gumara  
NIM. 19199038

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK BAHASA INDONESIA</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK BAHASA INGGRIS</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN AKHIR TESIS</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN KOMISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN KOMISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN KOMISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	11
C. Pembatasan Masalah .....	12
D. Perumusan Masalah .....	12
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Kegunaan Hasil Penelitian .....	13
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>14</b>
A. Konsep Pengembangan Model .....	14
B. Acuan Teoritik .....	15
C. Penelitian yang Relevan .....	38
D. Desain Model Penelitian .....	39

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
C. Karakteristik Sasaran Penelitian .....	43
D. Langkah-langkah Pengembangan Model .....	43
E. Pengumpulan Data.....	45
F. Teknik Analisis Data .....	46
G. Kerangka E-Modul Pola Hidup Sehat.....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>49</b>
A. Hasil Penelitian .....	49
1. Pengembangan Model .....	49
B. Kelayakan Model (Teoritik dan Empiris).....	59
1. Validasi Oleh Ahli Materi.....	59
2. Validasi Oleh Ahli Media .....	62
3. Validasi Oleh Ahli Bahasa.....	64
C. Efektivitas Model (melalui uji coba).....	72
1. Uji Coba Skala Kecil .....	72
2. Uji Coba Skala Lapangan .....	74
3. Uji Efektivitas Produk (E-Modul).....	75
D. Pembahasan .....	77
1. Validasi Empirik .....	77
2. Pengembangan E-Modul PJOK Materi Pokok Pola Hidup Sehat .....	78
3. E-Modul Yang Dihasilkan .....	78
4. Kelebihan E-Modul .....	79
5. Kelemahan E-Modul .....	79
6. Keterbatasan Penelitian .....	80

<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>81</b>
A. Kesimpulan.....	81
B. Implikasi .....	82
C. Saran.....	82
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>88</b>

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

1. Prosedur Pengembangan ADDIE .....	40
2. Tampilan Cover Awal Modul.....	52
3. Tampilan Cover <i>Background</i> Modul .....	53
4. Tampilan Cover Belakang Modul.....	53
5. Tampilan Pengambilan Bahan Modul.....	54
6. Tampilan penyusunan Awal Modul .....	55
7. Tampilan flipbook modul awal.....	56
8. Tampilan penambahan gambar flipbook modul awal.....	57
9. Histogram Hasil Skor Angket Ahli Materi 1 .....	60
10. Histogram Hasil Skor Angket Ahli Materi 2.....	63
11. Histogram Hasil Skor Angket Ahli Materi 3.....	65
12. Histogram Hasil Skor Angket Ahli Media .....	67
13. Histogram Hasil Skor Angket Ahli Bahasa.....	70
14. Penulis bersama guru PJOK dan siswa SMP Negeri 34 Kerinci.....	105
15. Penelitian di SMP Negeri 34 Kerinci.....	105
16. Pembelajaran menggunakan E-Modul pada uji coba skala kecil .....	106
17. Pembelajaran menggunakan E-Modul pada uji coba skala besar.....	106
18. Menjelaskan cara penggunaan E-Modul di SMP Negeri 5 Kerinci.....	107
19. Pengisian Kuesioner Oleh Siswa di SMP Negeri 34 Kerinci.....	107
20. Pengisian Kuesioner Oleh Siswa di SMP Negeri 5 Kerinci.....	108
21. Penulis saat menjelaskan cara penggunaan E-Modul .....	108
22. Validasi materi oleh guru PJOK SMP Negeri 5 Kerinci.....	109

23. Validasi materi oleh guru PJOK SMP Negeri 34 Kerinci.....	109
24. Validasi materi oleh dosen FIK UNP.....	110
25. Validasi media oleh dosen FIK UNP .....	110
26. Validasi bahasa oleh dosen FBS UNP .....	111
27. Peserta didik mengakses E-Modul dengan perangkat komputer .....	111

## DAFTAR TABEL

### Tabel

1. Perbandingan Antara Modul Elektronik Dengan Modul Cetak. ....	28
2. Skala Penilaian.....	46
3. Kriteria Persentase Lembar Validasi.....	47
4. Skor Angket Validasi E-Modul Oleh Ahli Materi 1 .....	60
5. Hasil Penilaian Ahli Materi 1 .....	61
6. Persentase Hasil Penilaian Ahli Materi 1 .....	61
7. Skor Angket Validasi E-Modul Oleh Ahli Materi 2 .....	63
8. Hasil Penilaian Ahli Materi 2 .....	63
9. Persentase Hasil Penilaian Ahli Materi 2 .....	64
10. Skor Angket Validasi E-Modul Oleh Ahli Materi 3 .....	65
11. Hasil Penilaian Ahli Materi 3 .....	65
12. Skor Angket Validasi E-Modul Oleh Ahli Materi 3 .....	66
13. Skor Angket Validasi E-Modul Oleh Ahli Media .....	67
14. Hasil Penilaian Ahli Media .....	68
15. Persentase Hasil Penilaian Ahli Media .....	69
16. Skor Angket Validasi E-Modul Oleh Ahli Bahasa .....	70
17. Hasil Penilaian Ahli Bahasa .....	70
18. Persentase Hasil Penilaian Ahli Bahasa .....	71
19. Hasil Uji Coba Skala Kecil.....	72
20. Hasil Uji Coba Skala Besar .....	74
21. Hasil Uji Efektivitas Produk E-Modul.....	76
22. Validitas Empirik Tahap Pertama Validitas Ahli .....	77

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Kisi-kisi Instrumen Penilaian Ahli Materi .....	89
2. Kisi-kisi Instrumen Penilaian Ahli Media .....	90
3. Kisi-kisi Instrumen Penilaian Ahli Bahasa .....	91
4. Instrumen Angket Peserta Didik.....	92
5. Angket Latihan Soal Peserta Didik.....	94
6. RPP Materi Pokok Pola Hidup Sehat.....	97
7. Hasil Uji Coba Skala Kecil.....	98
8. Hasil Uji Coba Skala Besar .....	99
9. Hasil Uji Validitas Pearson Product Moment (Instrument) .....	100
10. Hasil Uji Reabilitas (Instrumen).....	102
11. Hasil Rekapitulasi Pretest dan Posttest .....	103
12. Hasil T-Test (uji efektifitas) dengan SPSS.....	104
13. Dokumentasi Penelitian.....	105
14. Surat Izin Penelitian .....	112
15. Rekomendasi Penelitian dari Kesbangpol.....	113
16. Rekomendasi Penelitian dari Dinas Pendidikan .....	114
17. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 34 Kerinci.....	115
18. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 5 Kerinci .....	116
19. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 19 Kerinci.....	117
20. Surat Keterangan Validator Materi.....	118
21. Surat Keterangan Validator Media .....	119
22. Surat Keterangan Validator Bahasa .....	120



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan salah satu hal yang tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan seseorang. Pendidikan memberikan seseorang berbagai pengetahuan yang berguna untuk kelangsungan hidupnya bahkan dapat pula berpengaruh bagi orang-orang disekitarnya. Pendidikan menjadi salah satu kebutuhan dalam kehidupan bernegara dan bermasyarakat yang tidak boleh diabaikan. Karena, dalam kemajuan dan mundurnya suatu negara tidak lepas dari pendidikan. Pendidikan bertujuan untuk meningkatkan kualitas dari suatu generasi bangsa, menanamkan karakter dan mendidik kepribadian siswa serta mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik, baik itu potensi fisik dan mental yang dimiliki agar tidak bertentangan dengan nilai-nilai yang berlaku dalam kehidupan bermasyarakat.

Hal ini sesuai dengan fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dalam Bab II Pasal 3 yang menyatakan bahwa :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab”

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa tujuan pendidikan pada hakekatnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia

seutuhnya agar bisa menghadapi pesatnya kemajuan zaman dan teknologi, Melalui pendidikan diharapkan bisa membangun karakter anak bangsa yang baik dengan cara menggali seluruh potensi yang ada pada peserta didik, baik itu secara intelektual, spiritual dan jasmani. Pada era sekarang ini kemajuan berbagai teknologi berkembang dengan pesat. Maka dari itu diperlukan sebuah pemanfaatan atau pengembangan sebuah teknologi untuk meningkatkan proses pembelajaran.

Penyelenggaraan pendidikan merupakan proses pembangunan manusia sepanjang hayat yang juga meliputi olahraga, aktivitas jasmani, dan kesehatan (PJOK). Pada hakikatnya pendidikan jasmani olahraga adalah proses pendidikan yang menimbulkan perubahan secara keseluruhan pada kualitas individu, baik secara fisik, mental maupun emosional dengan cara memanfaatkan gerak atau aktivitas fisik (Paturusi, 2012:15). Pengertian lain menurut Husdarta (2011:3) menjelaskan tentang untuk menghasilkan perubahan pada suatu individu secara holistik dalam aspek fisik, mental dan emosional maka bisa dilakukan dengan memanfaatkan proses pendidikan jasmani. Dalam proses pembelajaran PJOK tentunya gerakan permainannya juga menyenangkan. Suasana ceria ini mempengaruhi pelepasan hormon yang mempercepat pertumbuhan tubuh (A.Wahyuri, 2017).

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum. Selain untuk mengembangkan potensi jasmani pada peserta didik seperti kebugaran jasmani juga mengoptimalkan keterampilan gerak, berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, melatih stabilitas emosi, fungsi

moral, aspek hidup sehat dan pengenalan lingkungan yang bersih. Pemberian pengalaman belajar bertujuan untuk mendorong pertumbuhan fisik dan perkembangan mental agar kondisi fisik siswa baik. Damrah, dkk (dalam Rosdiani, 2018).

Untuk materi pendidikan kesehatan yang tercakup dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menfokuskan pada usaha menerapkan perilaku hidup sehat. Usaha peningkatan kesehatan menurut Sayoga (2015:1) ialah meningkatkan lingkungan hidup sehat melalui olahraga, melakukan pemberantasan penyakit, memberikan pengajaran, peningkatan kualitas nutrisi, dan penyuluhan tentang kebersihan dan kesehatan. Upaya sekolah untuk menyadarkan siswa dalam perilaku hidup sehat sangat penting. Adapun materi pendidikan kesehatan untuk diberikan kepada siswa di sekolah adalah materi pola makan sehat, bergizi, dan seimbang; perkembangan tubuh remaja; cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya; bahaya pergaulan bebas; pencegahan penyakit; dan tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K). Hal ini menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dijelaskan dengan sebaik-baiknya, supaya kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dan membuang kebiasaan yang kurang baik bagi kesehatan.

Dalam kehidupan sekarang ini, banyak hal yang membuat kesehatan masyarakat terus menurun dari waktu ke waktu. Banyak penyakit yang muncul sekarang ini, salah satunya kelainan gizi. Jadi, agar terhindar dari kekurangan gizi

dan untuk mencapai kesehatan yang optimal, tubuh manusia memerlukan gizi yang seimbang.

(N Ihsan & Sepriadi 2018) menjelaskan bahwa gizi juga diperlukan untuk pertumbuhan tubuh anak, karena gizi berperan dalam pertumbuhan tulang dan jaringan tubuh yang baik. Tubuh manusia tidak bisa hanya mengonsumsi satu macam zat gizi, untuk melengkapi nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh agar seimbang maka dibutuhkan aneka ragam zat gizi.

Konsumsi makanan yang tidak sehat, kurang bergizi dan tidak seimbang secara terus-menerus menimbulkan banyak dampak negatif, salah satunya adalah gizi buruk. Masalah gizi yang sering terjadi pada anak yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi pada anak bisa mengganggu pertumbuhan tubuh dan perkembangan kecerdasan, menyebabkan berbagai penyakit, menyebabkan diare dan bahkan menyebabkan obesitas. Obesitas pada siswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti : gen bawaan, kurang olah raga dan konsumsi yang tidak tepat, yang dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang gaya hidup sehat, diantaranya tentang mengatur pola makan yang sehat dan bergizi serta seimbang untuk mencukupi kebutuhan gizi harian. Tidak ada yang boleh membatasi informasi dan pengetahuan tentang pendidikan kesehatan, Sebagaimana amanat Undang-Undang Nomor 36, Tahun 2009, Pasal 7 bahwa semua orang berhak untuk mendapatkan informasi dan edukasi tentang kesehatan.

Dalam upaya memperbaiki mutu pendidikan, salah satu hal yang menjadi fokus perhatian di sekolah adalah pelaksanaan proses kegiatan belajar mengajar (KBM). Kebijakan perubahan kurikulum KTSP ke kurikulum 2013 masih terus

dilakukan karena pemerintah mengharapkan perbaikan kearah yang lebih baik untuk sekolah yang ada di tanah air. Pemerintah menyadari tuntutan perubahan zaman yang begitu pesat, sehingga untuk mengikuti arus tersebut diperlukan perubahan kurikulum yang dapat menjawab tantangan itu. Guru pendidikan jasmani adalah salah satu bagian terpenting dari sekolah dalam meningkatkan sumber daya yang akan dihasilkan. Peran dan tanggung jawab guru pendidikan jasmani memberikan kontribusi untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia. (Ihsan, Nurul & Wahyuri, Asep Sujana, 2017).

Saat sekarang ini, masih ditemukan guru yang enggan menerapkan kurikulum 2013 dan masih mengandalkan kurikulum lama. Cara belajar yang itu-itu saja dengan mengandalkan metode ceramah, minim media, dan kurang memaksimalkan startegi pembelajaran tentunya akan menimbulkan kebosanan dan mengurangi motivasi belajar siswa. S Suwirman & N Ihsan (2018) menyatakan bahwa, “Motivasi adalah dorongan dari individu untuk melakukan suatu aktivitas demi mendapatkan kebutuhannya”.

Mencermati proses kegiatan belajar mengajar khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Kerinci pada bulan Juli 2021, penulis melihat adanya kecenderungan siswa untuk lebih termotivasi dan antusias pada pembelajaran di luar kelas khususnya aktivitas fisik, permainan dan olahraga dibandingkan proses pembelajaran atau materi didalam kelas seperti materi tentang pendidikan kesehatan. Adapun gejala dari motivasi rendah dapat dilihat ketika siswa kurang antusias, kurang focus, kurang perhatian penuh, tidak mendapatkan manfaat, kurang percaya diri, dan tidak puas terhadap pembelajaran.

Selama ini, asumsi siswa terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hanya menitikberatkan pada aktivitas fisik. Akibatnya pada materi kesehatan yang merupakan kegiatan didalam kelas menjadi terabaikan. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang masih banyak yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal untuk materi kesehatan, Meskipun, ada faktor lain yang juga bisa mempengaruhi hasil belajar siswa seperti faktor dari dalam individu seperti minat, kemampuan, status gizi, fisik, dan kebugaran jasmani dan juga yang berasal dari luar siswa atau lingkungannya, seperti motivasi, sarana dan prasarana, dan keahlian guru (Damrah, & Utama, Mimit Putra (2019).

Berdasarkan hasil pengamatan penulis di Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Kerinci yang dilakukan pada bulan Juli 2021 bahwasanya sumber belajar yang digunakan di sekolah mengandalkan buku ajar pegangan guru dan buku paket siswa. Jika hanya memanfaatkan sumber belajar seperti buku akan membuat proses belajar siswa kurang optimal dan kurang mendalam. Banyak kendala yang dialami siswa pada saat ujian semester seperti siswa mengalami kesulitan, karena sumber belajar terbatas pada media cetak yaitu. buku dengan konten materi yang tidak memadai. Akibatnya, nilai rata-rata siswa pada ulangan harian pada materi pendidikan kesehatan belum bisa mencapai ketuntasan minimal, dari data yang didapat dari guru mata pelajaran hanya pada angka 63,4 belum mencapai angka 70 dari kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan. Tujuan guru melaksanakan evaluasi adalah sebagai bahan refleksi untuk meningkatkan mutu pembelajaran. Selain itu permasalahan yang penulis hadapi adalah bahwa pembelajaran di

sekolah masih berpusat pada guru, bukan berpusat pada peserta didik seperti anjuran dari kurikulum 2013.

Pembelajaran merupakan proses yang interaktif yang melibatkan antar siswa, siswa dengan guru, guru dengan sumber belajar. (Permendikbud Nomor 23 Tahun 2016). Jadi, didalam proses pembelajaran tidak hanya satu arah dari guru atau hanya mengandalkan satu sumber belajar. Sumber belajar yang biasa digunakan adalah cetak seperti buku, lembar kerja siswa, dan non cetak, termasuk elektronik dan internet seperti artikel, jurnal, atau bisa juga sumber belajar dari pamong, dosen, tutor dll. Sumber belajar adalah alat yang digunakan oleh guru dan peserta didik untuk memperoleh informasi ataupun pengetahuan. Seiring dengan kemajuan teknologi yang semakin berkembang pesat, termasuk di bidang pendidikan akan membuat lahirnya inovasi dan karya baru yang bermanfaat dan memudahkan proses pembelajaran.

Adaptasi terhadap perkembangan dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam proses pendidikan bisa dengan membuat suatu bahan ajar yang lebih interaktif. Ada banyak bentuk media yang bisa dirancang yang bisa diaplikasikan dalam berbagai perangkat elektronik seperti bisa diakses pada ponsel, laptop, maupun pada personal computer. Dalam pengimplementasian kurikulum saat ini, sudah seharusnya guru memanfaatkan teknologi dalam mengembangkan dan menciptakan bahan ajar dan media pembelajaran, tidak hanya mengandalkan satu jenis bahan ajar.

Sumber belajar pada hakekatnya merupakan bahan ajar yang dipakai dalam proses pembelajaran bertujuan untuk mendukung pembelajaran berlangsungnya

proses pembelajaran. Sumber belajar memberi manfaat yang luas bagi siswa, memberi kemudahan bagi guru dan siswa sehingga membuat pembelajaran lebih bermakna dan mendalam. Sumber belajar merupakan suatu kesatuan, bahan, peralatan, lingkungan dan orang-orang di mana peserta didik dapat berinteraksi dengan lingkungan untuk memfasilitasi pembelajaran dan meningkatkan kinerja (Januszewski dan Molenda, 2008 : 213). Ada banyak sumber belajar selain buku ajar yang mampu memberi manfaat dan relevan bagi siswa seperti modul, buku pelajaran, tutor, majalah, slide, film ataupun dari seminar, diskusi dan lain sebagainya.

Salah satu fasilitas belajar yang dirancang untuk keperluan pembelajaran serta memuat rangkaian kegiatan belajar disebut dengan modul. Modul pembelajaran adalah sumber belajar selain guru yang dibuat secara terencana dan sistematis oleh para ahli dalam bidang studi tertentu atau profesi guru menurut prinsip-prinsip desain dengan tujuan untuk meningkatkan efisiensi, efektivitas dan minat siswa dalam belajar (Dwiyogo, 2013:132).

E-Modul merupakan sebuah modul elektronik berupa alat/ media yang berisi metode, materi serta cara evaluasi pembelajaran yang disusun dengan sistematis serta menarik sehingga bisa mencapai kompetensi yang sesuai dengan tingkat kompleksitasnya secara elektronik. Keunggulan dari pemanfaatan sumber belajar online adalah adanya kemungkinan pada proses pembelajaran memperoleh capaian berupa "*complex skills*" yang sangat dibutuhkan pada era sekarang ini, juga sumber belajar online seperti ini bisa memfokuskan pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student centered learning*) (Mills, 2006:3).



Penggunaan e-modul sangat penting untuk kegiatan belajar mengajar pada era sekarang ini. Selama proses pembelajaran, penggunaan e-modul sebagai bahan ajar bisa mengatasi keterbatasan jarak, tempat, ruang dan waktu, karena jenis formatnya bersifat digital e-modul juga bisa dibagikan berkali-kali sehingga akan banyak siswa yang mendapat manfaatnya. Manfaat lain dari penggunaan e-modul yaitu menambah antusiasme dari siswa, memotivasi siswa untuk belajar. Kegiatan belajar mengajar saat ini sangat bergantung pada peran guru, guru menghadirkan siswa sebagai objek bukan subjek, sehingga siswa tidak diberi kesempatan untuk berpikir kreatif, kritis dan logis. Penyampaian materi dengan metode ceramah masih menjadi pilihan utama dari guru, hal ini tentu akan menimbulkan kejenuhan dan kebosanan pada siswa karena pembelajaran hanya dari satu arah. Untuk mengatasi masalah tersebut dibutuhkan sumber belajar yang didesain khusus untuk keperluan pembelajaran.

Pembelajaran adalah kegiatan belajar dan mengajar atau interaksi antara pendidik dan peserta didik pada suatu lingkungan belajar dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan bagi peserta didik. Pada abad-21, proses pembelajaran membutuhkan perencanaan pembelajaran yang inovatif, kreatif dan aktif karena tuntutan keterampilan abad ke-21 sangat kompleks, dimulai dari literasi, kompetensi dan karakter. Maka, dengan merancang sebuah modul diharapkan mampu menjawab kebutuhan di masa kini.

Modul elektronik (E-Modul) adalah bentuk bahan ajar yang dikemas menjadi satu kesatuan yang utuh sesuai dengan karakteristik materi ajar dan bisa dipelajari dan disesuaikan dengan kecepatan belajar siswa, bersifat lebih aktif dan tidak

terikat karena bisa dipelajari secara mandiri oleh siswa. Untuk melihat kualitas suatu pembelajaran dapat diamati dari tercapainya tujuan yang telah ditentukan sebelumnya serta bisa mewujudkan potensi siswa secara optimal. Untuk mencapai semua itu, dibutuhkan sumber belajar yang tidak terbatas dan mudah untuk diakses. Bahan ajar adalah bagian penting dari sumber belajar, sehingga perlu adanya penelitian dan pengembangan sumber belajar atau bahan ajar yang bisa memberi solusi dan menjawab kebutuhan siswa dan guru.

Sumber belajar berperan penting pada proses pembelajaran, tanpa sumber belajar tentu informasi yang didapat oleh siswa tidak utuh. Menurut Dwiyo (2013:32) Sumber belajar dirancang untuk mendorong prakarsa dan membuat proses belajar mengajar lebih efisien, efektif dan menarik, sehingga siswa betah, guru sebagai pengelola pembelajaran merencanakan agar penyampaian sumber belajar menjadi lebih mudah, menarik dan menyenangkan. Oleh karena itu, diperlukan bahan ajar yang bersifat digital seperti modul elektronik sehingga bisa dimanfaatkan pada mata pelajaran aktivitas jasmani dan kesehatan serta membangkitkan minat serta mengurangi kebosanan pada siswa.

Solusi alternative untuk kondisi ini adalah melalui modul yang dirancang. Ada banyak sekali keuntungan bagi siswa dengan adanya modul elektronik ini seperti siswa dengan kemampuan intelektual yang berbeda, siswa yang kurang percaya diri untuk mengekspresikan pendapatnya dapat terfasilitasi. Dengan memanfaatkan modul bisa membuat kegiatan belajar mengajar mendapat hasil yang (output) yang jelas, proses pembelajarannya menjadi terencana, siswa menjadi mandiri dan materi pun bisa dituntaskan. Dalam menyusun bahan ajar

dapat disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan dan formatnya juga disesuaikan dengan kebutuhan dan karakter peserta didik (Depdiknas, 2008:02).

Pada akhirnya, pemanfaatan teknologi dan pengembangan bahan ajar menjadi digital dengan merancang sebuah modul elektronik adalah bentuk inovasi dan karya baru yang diharapkan mampu meningkatkan kualitas pengalaman belajar siswa. Langkah tersebut sesuai dengan keterampilan yang di harus miliki di abad ke-21 yang mengharuskan murid untuk terampil dalam menggunakan teknologi. Berdasarkan uraian masalah, deskripsi data yang dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik dan mengusulkan alternatif pembuatan modul elektronik (E-Modul) dengan judul penelitian yaitu “Pengembangan *E-Modul* Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Pokok Pola Hidup Sehat Untuk Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama ”. Selain itu, peneliti ingin mendapatkan informasi mengenai kelayakan dan efektifitas pengembangan bahan ajar berupa modul elektronik (*E-Modul*).

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari pemaparan latar belakang diatas, dapat dilihat masalah-masalah yang muncul, yaitu sebagai berikut:

1. Keterbatasan sumber belajar non cetak
2. Proses pembelajaran yang hanya satu arah dari guru saja (*teacher centered*)
3. Kurangnya bahan ajar materi pola hidup sehat
4. Siswa sulit memahami materi tentang pola hidup sehat
5. Rendahnya hasil belajar peserta didik dalam submateri pola hidup sehat
6. Belum tersedianya sumber belajar dalam bentuk modul elektronik (E-Modul)

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk mencapai tujuan penelitian, Maka, perlu kita batasi masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini, yakni tentang pengembangan bahan ajar dalam bentuk modul elektronik (*E-Modul*).

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang telah disajikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Apakah pengembangan dari *E-Modul* mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada materi pokok pola hidup sehat layak untuk siswa kelas tujuh sekolah menengah pertama?
2. Apakah pengembangan *E-Modul* mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada materi pokok pola hidup sehat efektif untuk siswa kelas tujuh sekolah menengah pertama?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan atau mengetahui :

1. Mengetahui kelayakan pengembangan *E-Modul* mata pelajaran PJOK pada materi pokok pola hidup sehat untuk siswa kelas tujuh sekolah menengah pertama
2. Mengetahui efektifitas pengembangan *E-Modul* mata pelajaran PJOK pada materi pokok pola hidup sehat untuk siswa kelas tujuh sekolah menengah pertama

## **F. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi semua insan, Adapun kegunaan dari hasil penelitian pengembangan ini, antara lain:

1. Bagi Sekolah

Sebagai sumber informasi dalam upaya meningkatkan mutu dan kualitas pendidikan guna menghadapi tantangan di era globalisasi.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat memberi sumbangan pada perkembangan ilmu pendidikan, terutama untuk peneliti yang akan mengembangkan modul

3. Bagi Guru

Sebagai sumber informasi dan referensi dalam menyelenggarakan kegiatan belajar yang aktif dan menyenangkan.

4. Bagi Siswa

Meningkatkan hasil belajar dan meningkatkan tingkat pemahaman peserta didik terhadap materi yang disampaikan, sehingga memudahkan siswa dalam melaksanakan praktik secara langsung.

5. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.