

PENGEMBANGAN E MODUL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN  
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN MATERI PENCAK  
SILAT BERBASIS AKTIVITAS LATIHAN KEBUGARAN  
JASMANI UNTUK PESERTA DIDIK KELAS VII

TESIS

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



Oleh  
ROBIATUN BATUBARA  
NIM. 21199052

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Robiatun Batubara  
NIM : 21199052

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO  
Pembimbing

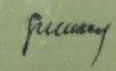


Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2  
Koordinator,

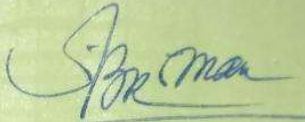




Prof. Dr. Almedral, M.Pd  
NIP. 196004301986021001



Dr. Damrah, M.Pd  
NIP. 196106071988031001

PERSETUJUAN KOMISI  
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2

No	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO</u> NIP. 195911041985101001 (Ketua)	
2	<u>Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd</u> NIP. 198409062014041001 (Sekretaris)	
3	<u>Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 198205152009121005 (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : Robiatun Batubara  
NIM. : 21199052  
Tanggal Ujian : 6 - 2 - 2023

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulisan ini, tugas akhir berupa tesis dengan judul “Pengembangan E Modul Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Pencak Silat Untuk Peserta Didik Kelas VII” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelas akademik magister, baik Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan.
3. Pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang telah berlaku.

Padang, Januari 2023

Yang menyatakan,



Robiatun Batubara  
NIM. 21199052/2021

## **ABSTRACT**

**Robiatun Batubara. 2023 : *Development of E Learning Module Physical Education Sports and Health Pencak Silat Material accompanied by Physical Fitness Training Activity for Class VII Students***

*The need for creative and innovative teaching materials is one of the supports for achieving learning objectives. Technological developments can be used to provide teaching materials in electronic form. For this reason, it is necessary to develop an e-module for Sports and Health Physical Education martial arts material based on physical fitness activities of class VII students in increasing the effectiveness of student learning.*

*The type of research used is research and development (Research and Development) Borg and Gall Model which consists of preliminary research, planning, initial product development, limited field test improvement, limited field test improvement, wider field test improvement, and field test. The subjects of this study were lecturers, teachers and students of class VII with a data collection process using questionnaires. Skill assessment based on the skills assessment grid in schools. While the physical fitness instrument uses the Harvard step test. The data analysis techniques used are the assessment scale and percentage range.*

*This research resulted in an e learning module for Sports and Health Physical Education martial arts material based on physical fitness activities that is very feasible and effectively used as teaching material for class VII.*

**Keywords :** *E Module; Pencak silat; Physical Fitness*

## ABSTRAK

### **Robiatun Batubara. 2023 : Pengembangan E Modul Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Pencak Silat Berbasis Akvititas Latihan Kebugaran Jasmani untuk Peserta didik Kelas VII**

Kebutuhan bahan ajar yang kreatif dan inovatif menjadi salah satu pendukung tercapainya tujuan pembelajaran. Perkembangan teknologi dapat dimanfaatkan untuk mencukupi bahan ajar dalam bentuk elektronik. Untuk itu, perlu adanya pengembangan e-modul Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan materi pencak silat berbasis aktivitas kebugaran jasmani peserta didik kelas VII dalam meningkatkan efektivitas belajar peserta didik.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) Model *Borg and Gall* yang terdiri dari penelitian pendahuluan, perencanaan, pengembangan produk awal, uji lapangan terbatas, perbaikan uji lapangan terbatas, uji lapangan lebih luas, perbaikan uji lapangan lebih luas, dan uji lapangan. Subjek penelitian ini adalah Dosen, Guru dan peserta didik kelas VII dengan proses pengumpulan data menggunakan angket. Penilaian keterampilan berdasarkan kisi-kisi penilaian keterampilan di sekolah. Sedangkan instrumen kebugaran jasmani menggunakan *Harvard step test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah skala penilaian dan rentang presentase.

Penelitian ini menghasilkan sebuah e-modul pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan materi pencak silat berbasis aktivitas kebugaran jasmani yang sangat layak dan efektif digunakan sebagai bahan ajar kelas VII.

**Kata Kunci :** E Modul; Pencak Silat; Kebugaran Jasmani

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya kepada kita semua, sehingga dengan rahmat dan karuniaNya penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul **“Pengembangan E Modul Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Materi Pencak Silat berbasis Aktivitas Latihan Kebugaran Jasmani Untuk Peserta Didik Kelas VII”**. Shalawat beriring salam semoga tetap tercurahkan pahalanya kepada Nabi besar Muhammad SAW sebagai suri teladan yang baik bagi umat islam.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak yang terlibat baik moril maupun materil, Tesis ini tidak akan terwujud. Terutama yang paling spesial adalah kedua orangtua (Ayah dan Ibu) beserta keluarga. Sehubungan dengan hal itu, penulis mengucapkan terimakasih yang tulus dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut :

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan, sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

3. Bapak Dr. Damrah, M.Pd sebagai Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan akademik yang optimal sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
4. Bapak Prof. Dr. Bafirman, HB, M.Kes., AIFO sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
5. Bapak Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd selaku dosen kontributor satu yang telah memberikan saran dan masukan selama penyelesaian tesis ini.
6. Bapak Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku dosen kontributor dua yang telah memberikan saran dan masukan selama penyelesaian tesis ini.
7. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku validator materi e-modul pembelajaran, Bapak Dr. Ngusman, M.Hum selaku validator bahasa e-modul pembelajaran, dan Bapak Dr. Asrul Huda, S.Kom., M.Kom selaku validator media/IT e-modul pembelajaran.
8. Ibu Reffi Camelia, M.Pd dan Bapak Fajar Sidik, S.Pd selaku guru PJOK yang menguji praktikalitas e-modul pembelajaran dalam penelitian ini.
9. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian tesis ini.

Penulis juga menyadari bahwa hasil penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna, selayaknya penulis hanya manusia yang tak luput dari kesalahan. Untuk itu, penulis mengharapkan masukan dan saran yang membangun demi kesempurnaan Tesis ini. Akhirnya penulis



mengucapkan terimakasih dan semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal sholeh dan bernilai ibadah di sisi Allah SWT. Aamiin.

Padang, Februari 2023  
Penulis

Robiatun Batubara  
NIM. 21199052

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK BAHASA INGGRIS .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK BAHASA INDONESIA .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN KOMISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Fokus Penelitian .....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Kegunaan Hasil Penelitian .....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Konsep Pengembangan Model.....	11
B. Acuan Teoritik .....	12
1. Belajar dan Pembelajaran.....	12
2. Modul Pembelajaran .....	14
3. Kurikulum 2013 .....	22
4. Teknik Dasar Pencak Silat .....	24
5. Aktivitas Latihan Kebugaran Jasmani.....	28
6. Aplikasi Pengembangan E Modul.....	31
C. Penelitian Relevan.....	34
D. Desain Model .....	36

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	40
B. Tempat Penelitian dan Waktu .....	41
C. Karakteristik Sasaran Penelitian .....	41
D. Langkah-langkah Pengembangan Model .....	41
E. Instrumen Pengumpulan Data .....	45
F. Teknik Analisis Data .....	46

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	51
1. Pengembangan Model .....	51
2. Kelayakan Modul .....	74
3. Efektivitas Modul .....	77
B. Pembahasan .....	79
1. Uji Validasi .....	79
2. Efektivitas E Modul .....	80
3. Kelebihan E Modul .....	83
4. Kelemahan E Modul .....	84
5. Keterbatasan Penelitian .....	85

### **BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	90
B. Implikasi .....	90
C. Saran .....	90

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	24
Tabel 2. Skala penilaian .....	46
Tabel 3. Kriteria persentase angket validasi ahli .....	46
Tabel 4. Skala penilaian .....	48
Tabel 5. Kriteria persentase angket responden .....	49
Tabel 6. Penilaian keterampilan teknik dasar pencak silat .....	49
Tabel 7. Kategori penilaian <i>Harvard step test</i> .....	50
Tabel 8. Hasil validasi materi terhadap pengembangan e-modul .....	61
Tabel 9. Hasil validasi bahasa terhadap pengembangan e-modul.....	64
Tabel 10. Hasil validasi media/IT terhadap pengembangan e-modul.....	66
Tabel 11. Hasil uji lapangan terbatas oleh Guru .....	69
Tabel 12. Hasil uji lapangan terbatas oleh peserta didik.....	70
Tabel 13. Saran dan perbaikan validasi e-modul .....	70
Tabel 14. Kenaikan rata-rata skor <i>pre and post test</i> keterampilan teknik dasar pencak silat .....	72
Tabel 15. Hasil keterampilan berdasarkan kombinasi latihan pencak silat dan kebugaran jasmani .....	73
Tabel 16. Hasil data <i>pre test Harvard step test</i> .....	73
Tabel 17. Hasil data <i>post test Harvard step tes</i> .....	73
Tabel 18. Hasil uji validasi e-modul .....	80
Tabel 19. Angket responden terkait e-modul pembelajaran .....	82

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Aktivitas pembelajaran sikap .....	27
Gambar 2. Aktivitas pembentukan arah.....	28
Gambar 3. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pembelaan .....	28
Gambar 4. Aplikasi <i>Inshot</i> .....	32
Gambar 5. <i>Google form</i> .....	33
Gambar 6. <i>Canva</i> .....	33
Gambar 7. Langkah-langkah penelitian pengembangan model Borg and Gall .....	40
Gambar 8. <i>Cover e-modul</i> .....	55
Gambar 9. Kata pengantar <i>e-modul</i> .....	55
Gambar 10. Daftar isi <i>e-modul</i> .....	56
Gambar 11. Peta kompetensi <i>e-modul</i> .....	56
Gambar 12. Glosarium <i>e-modul</i> .....	57
Gambar 13. Pendahuluan <i>e-modul</i> .....	58
Gambar 14. Materi <i>e-modul</i> pencak silat .....	59
Gambar 15. Evaluasi materi pencak silat .....	59
Gambar 16. Daftar pustaka .....	60
Gambar 17. Histogram hasil uji validasi e-modul .....	69
Gambar 18. Histogram hasil uji coba lapangan lebih luas.....	71
Gambar 19. Histogram hasil <i>pre</i> dan <i>post test</i> keterampilan teknik dasar pencak silat .....	72
Gambar 20. Diagram hasil data <i>pre test Harvard step test</i> .....	74
Gambar 21. Diagram hasil data <i>post test</i> .....	74
Gambar 22. Uji lapangan terbatas aspek materi bersama Bapak Drs. Suwirman, M.Pd .....	165
Gambar 23. Uji lapangan terbatas aspek bahasa bersama Bapak Dr. Ngusman, M.Hum .....	165
Gambar 24. Uji lapangan terbatas aspek media/IT bersama Bapak	

Dr. Asrul Huda, S.Kom., M.Kom.....	166
Gambar 25. Uji lapangan terbatas keterlaksanaan penggunaan e-modul bersama Ibu Reffi Camelia, S.Pd., M.Pd.....	167
Gambar 26. Uji lapangan terbatas keterlaksanaan penggunaan e-modul bersama Bapak Fajar Sidik, S.Pd.....	167
Gambar 27. <i>Test</i> keterampilan teknik dasar pencak silat.....	168
Gambar 28. <i>Harvard step test</i> .....	169
Gambar 29. Pengisian angket e-modul pembelajaran.....	170
Gambar 30. Foto bersama Tim penelitian.....	171
Gambar 31. Produk e-modul yang dihasilkan.....	184

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	99
Lampiran 2. Kisi-kisi penilaian keterampilan.....	103
Lampiran 3. Langkah-langkah penelitian pengembangan model Borg <i>and</i> Gall.....	105
Lampiran 4. Hasil uji lapangan terbatas oleh ahli.....	106
Lampiran 5. Rekapitulasi hasil uji lapangan terbatas oleh ahli.....	113
Lampiran 6. Hasil uji lapangan terbatas oleh guru .....	114
Lampiran 7. Rekapitulasi hasil uji lapangan terbatas oleh guru .....	118
Lampiran 8. Angket responden .....	119
Lampiran 9. Rekapitulasi hasil uji coba lapangan terbatas .....	121
Lampiran 10. Rekapitulasi hasil uji coba lapangan lebih luas .....	124
Lampiran 11. Rekapitulasi hasil test keterampilan teknik dasar pencak Silat .....	130
Lampiran 12. Rekapitulasi hasil <i>Harvard step test</i> .....	152
Lampiran 13. Dokumentasi penelitian .....	165
Lampiran 14. Surat keterangan pelaksanaan penelitian.....	172
Lampiran 15. Produk e-modul yang dihasilkan .....	175

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada era globalisasi yang tengah dirasakan pada saat ini, zaman yang maju menuntut manusia harus mengikuti alur zaman untuk dapat hidup dengan lebih produktif. Dengan perkembangan zaman yang pesat dan maju, kebutuhan dan keinginan manusia semakin meningkat sesuai perkembangan zaman. Perkembangan teknologi dapat digunakan dengan baik apabila adanya ilmu pengetahuan pada diri manusia itu sendiri, sehingga perkembangan tersebut dapat menjadi alat bantu untuk memudahkan aktivitas sehari-hari.

Pendidikan merupakan salah satu cara yang tepat agar bisa menjadi penggerak dan pengguna yang tepat untuk perkembangan zaman. Hanya orang yang memiliki ilmu pengetahuan dan kemauan yang mampu mengikuti perkembangan zaman dan memanfaatkan perkembangan itu dengan tepat, baik untuk diri sendiri, keluarga, bisnis, pendidikan dan sebagainya. Seperti yang tercantum dalam Undang-undang tentang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 2 yang berbunyi :

Pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman.

Kurikulum adalah seperangkat rencana baik itu mengenai cara, tujuan, isi dan bahan pelajaran yang akan digunakan sebagai pedoman/panduan penyelenggaraan kegiatan pembelajaran dalam mencapai tujuan pendidikan yang telah ditentukan (BSNP, 2006). Kurikulum yang



digunakan saat ini adalah kurikulum 2013, kurikulum ini merupakan kurikulum yang menuntut peserta didik untuk lebih berperan aktif dalam proses pembelajaran. Terlebih pada masa pandemi *Covid 19* yang sudah di alami beberapa tahun belakangan ini, menjadikan peserta didik untuk lebih mandiri dalam pembelajaran. Hal ini memang tidaklah mudah untuk dijalani baik dari segi pendidik (guru/dosen) maupun dari segi peserta didik (peserta didik/mahasiswa). Apalagi dengan peraturan yang secara singkat bisa berubah, karena berbagai pertimbangan keadaan yang membuat guru dan peserta didik semakin dituntut untuk cepat beradaptasi. Hal ini menyebabkan pendidik dan peserta didik mampu memanfaatkan teknologi yang ada selama mengurangi kegiatan diluar rumah, seperti kegiatan pembelajaran *online* agar dapat melaksanakan proses pembelajaran sebagaimana mestinya.

Pembelajaran *online* (Pembelajaran Jarak Jauh) dan *offline* (tatap muka) merupakan kegiatan pembelajaran yang tidak mudah bagi setiap lembaga pendidikan yang dibuktikan dengan menurunnya kualitas peserta didik baik dari segi pemahaman teori maupun praktek. Hal ini terbukti dari kurang maksimalnya aktivitas peserta didik di *GeSchool* pada saat pembelajaran daring sehingga ketika jadwal pelajaran tatap muka sebagian besar peserta didik tidak mengetahui materi apa yang seharusnya mereka pelajari dan tugas apa yang seharusnya mereka kerjakan dengan berbagai macam alasan seperti tidak memiliki paket internet dan tidak dapat mengakses *GeSchool* sehingga pembelajaran kurang maksimal terutama dalam hal praktek melalui aplikasi *GeSchool* (Zendrato, 2021).

*GeSchool* merupakan *website* pembelajaran SMP Se-kota Padang yang berisikan tentang materi dan latihan pembelajaran untuk semua mata pelajaran termasuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Untuk pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sendiri pengemasannya dalam *GeSchool* terdapat penjelasan singkat mengenai materi yang dibahas sesuai dengan kompetensi dasar (KD) dan jadwal pertemuan dan terdapat soal latihan pada setiap pertemuan serta sebagian besar bahan ajar terdapat video pembelajaran.

Namun, setelah beberapa bulan penggunaan banyak peserta didik yang tidak mengikuti *GeSchool* secara maksimal dengan berbagai macam alasan, seperti tidak ada paket, terlambat mengakses, malas mengerjakan dan lain sebagainya. Padahal apabila peserta didik terlambat mengakses *GeSchool* maka materi dan latihan yang sudah di *share* oleh guru yang bersangkutan akan otomatis hilang. Sehingga banyak peserta didik yang mengajukan alasan tersebut untuk tidak mengikuti pembelajaran dengan baik. Disamping itu, pada saat pembelajaran tatap muka, terdapat sebagian kecil peserta didik yang tidak membawa buku/modul pembelajaran pada saat mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Sehingga hal tersebut semakin menyulitkan guru untuk mengajar maksimal yang mengakibatkan sebagian besar peserta didik kurang paham atau bahkan ada yang tidak memperoleh ilmu pengetahuan sebagaimana mestinya.

Berdasarkan observasi penulis di SMP PGRI 2 kota Padang melalui wawancara dengan guru dan beberapa peserta didik. Ditemukan hasil

wawancara bahwa nilai keterampilan pencak silat peserta didik masih berada dibawah KKM (75) dan kegiatan belajar yang masih belum maksimal. Peserta didik juga mengatakan bahwa buku ajar disekolah masih menggunakan buku cetak biasa dengan jumlah yang terbatas, media seadanya, sarana dan prasarana juga masih belum lengkap. Guru olahraga SMP IT Budi Mulya kota Padang juga mengungkapkan bahwa peserta didik membutuhkan bahan/media ajar yang lebih efektif dan efisien dalam menunjang ketercapaian tujuan belajar. Berdasarkan data yang diperoleh, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu bahan ajar yang sederhana, yakni sebagian besar kegiatan pembelajaran masih menggunakan buku ajar yang ada di sekolah, sementara buku dengan isi materi, gambar dan soal saja kurang mampu untuk memaksimalkan pembelajaran dengan segala bentuk kekurangan yang ada. Sarana dan prasarana yang seadanya untuk menunjang keberhasilan peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran seperti tidak tersedianya sarana dan prasarana olahraga yang lengkap khususnya pencak silat seperti matras, sabuk, toya, golok dan tidak tersedianya *infocus* yang memadai untuk memudahkan pembelajaran sehingga peserta didik dan pendidik kesulitan untuk mengoptimalkan kegiatan belajar mengajar. Karena sarana dan prasarana yang kurang lengkap akan mempengaruhi proses pembelajaran sehingga kegiatan belajar mengajar tidak akan efektif dan efisien (Kurniawan dan Kibadra, 2020). Begitupun media pembelajaran yang kurang menarik seperti gambar dan alat-alat olahraga yang dimodifikasi

karena tidak tersedianya *infocus* yang memadai untuk menampilkan media yang lainnya (video dan *power point*).

Dari sekian banyak permasalahan yang ada, faktor yang paling berpengaruh terhadap pemahaman dan keterampilan peserta didik mengenai pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah mengenai buku/modul pembelajaran yang kurang menarik salah satunya adalah mengenai pembelajaran Pencak Silat. Penulis memilih materi pembelajaran Pencak Silat karena hal ini sangat diperlukan bagi peserta didik dalam menjaga diri sendiri dan orang lain. Apalagi seperti yang penulis ketahui semakin banyaknya peristiwa mengenai pencabulan anak beberapa tahun terakhir ini. Seperti kejadian pencabulan pada anak usia 4 tahun oleh seorang pelajar SMP (15 tahun) dan seorang pelajar SMA (16 tahun) di kelurahan Mata Air kecamatan Padang Selatan, kota Padang. (Fajri & Syafridatati, 2022). Kasus lain juga dilakukan oleh seorang laki-laki berusia 24 tahun terhadap di seorang anak di bawah umur yang di kelurahan Padang Besi, kecamatan Lubuk Kilangan, kota Padang. (Kharisma & Netisme, 2022). Pencak Silat juga merupakan salah satu kekayaan milik Indonesia khususnya provinsi Sumatera Barat yang harus selalu dijaga dan dilestarikan agar tidak memudar bahkan menghilang. Namun, pada realitanya sebagian besar peserta didik SMP PGRI 2 Kota Padang memiliki kemampuan keterampilan pencak silat yang kurang. Hal ini dibuktikan dengan rendahnya nilai kompetensi dasar (KD) keterampilan Pencak Silat peserta didik.

Di samping itu, kebugaran jasmani juga merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi kehidupan sehari-hari. Terlebih pada kondisi pandemi *covid 19* yang terjadi saat ini yang membuat aktivitas semakin terbatas khususnya para remaja yang tergolong rendah (Widyatmoko dan Hadi, 2018). Padahal seharusnya hal ini menjadi pendorong untuk lebih aktif beraktivitas dengan tujuan kesehatan dan kebugaran tubuh agar terhindar dari virus dan penyakit serta dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan lebih baik. Salah satunya adalah dengan berolahraga secara rutin. Sebagaimana hal ini disebutkan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2022 mengenai Undang-undang tentang Keolahragaan pasal 1 ayat 2 yang berbunyi : “Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, peningkatan, pengawasan dan evaluasi.” Semakin berkurangnya aktivitas fisik/olahraga peserta didik akibat sudah diminimalisir oleh adanya *android* yang menemani setiap saat, sehingga untuk melakukan gerak dan aktivitas fisik sangat kurang. Peserta didik butuh dorongan dan program latihan yang terstruktur agar lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas olahraga demi tercapainya kebugaran jasmani. Karena apabila peserta didik memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani yang bagus, maka peserta didik juga akan lebih maksimal dalam mengikuti proses pembelajaran khususnya dalam pencak silat serta menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih produktif.

Berdasarkan beberapa masalah yang telah dijelaskan di atas, maka penulis akan mengembangkan *e-modul* pembelajaran pada materi Pencak Silat materi berbasis aktivitas latihan kebugaran jasmani untuk peserta didik kelas VII.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bahan ajar yang sederhana, yakni kegiatan pembelajaran masih menggunakan buku ajar yang ada di sekolah, sementara buku dengan isi materi, gambar dan soal saja kurang mampu untuk memaksimalkan pembelajaran Pencak Silat dengan segala bentuk kekurangan yang ada.
2. Kebutuhan media pembelajaran yang kreatif dan inovatif dalam mencapai tujuan pembelajaran.
3. Kemampuan keterampilan peserta didik pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya pada materi Pencak Silat yang dapat berkembang tergantung dengan bahan ajar dan proses belajar yang mendukung.
4. Berkurangnya aktivitas fisik yang dapat menurunkan tingkat kebugaran peserta didik sehingga mempengaruhi keefektifan kegiatan belajar mengajar dan kegiatan sehari-hari peserta didik.
5. Sarana dan prasarana yang seadanya khususnya dalam bidang olahraga untuk menunjang keberhasilan peserta didik dalam mencapai tujuan

pembelajaran khususnya Pencak Silat seperti tidak tersedianya matras, sabuk, toya dan golok.

### **C. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka perlu adanya fokus penelitian untuk memudahkan penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Adapun fokus penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pengembangan *e-modul* pembelajaran Pencak Silat sebagai bahan ajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk peserta didik kelas VII.
2. Validitas *e-modul* pembelajaran Pencak Silat sebagai bahan ajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk peserta didik kelas VII.
3. Efektivitas *e-modul* pembelajaran Pencak Silat sebagai bahan ajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk peserta didik kelas VII.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian di atas, maka perumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pengembangan e-modul pembelajaran Pencak Silat sebagai bahan ajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan materi Pencak Silat berbasis aktivitas latihan kebugaran jasmani untuk peserta didik kelas VII?

2. Bagaimana validitas e-modul pembelajaran Pencak Silat sebagai bahan ajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan materi Pencak Silat berbasis aktivitas latihan kebugaran jasmani untuk peserta didik kelas VII?
3. Bagaimana efektivitas e-modul pembelajaran Pencak Silat berbasis aktivitas latihan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk menghasilkan e-modul pembelajaran Pencak Silat berbasis aktivitas latihan Kebugaran Jasmani untuk peserta didik kelas VII.
2. Untuk menguji validasi e-modul pembelajaran Pencak Silat berbasis aktivitas latihan Kebugaran Jasmani untuk peserta didik kelas VII.
3. Untuk menguji keefektifan e-modul pembelajaran Pencak Silat berbasis aktivitas latihan Kebugaran Jasmani untuk peserta didik kelas VII.

#### **F. Kegunaan Hasil Penelitian**

Adapun kegunaan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kegunaan teoritis, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan sebuah tesis mengenai pengembangan e-modul pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada materi Pencak Silat berbasis aktivitas latihan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII yang dapat menambah pengetahuan dan referensi bagi penulis selanjutnya.



2. Kegunaan praktis, pengadaan produk pendidikan berupa e-modul pembelajaran berbasis aktivitas latihan kebugaran jasmani yang layak, efektif dan efisien serta dapat memberikan kegunaan praktis bagi :
  - a. Kepala Sekolah, yaitu dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam mengambil kebijakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya materi Pencak Silat.
  - b. Bagi Guru, yaitu dapat menjadi masukan dalam menentukan bahan ajar yang lebih sesuai dengan kebutuhan pembelajaran.
  - c. Bagi Peserta didik, yaitu dapat memudahkan peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran baik di sekolah maupun luar sekolah.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Konsep Pengembangan Model**

Penelitian dan pengembangan (R & D) merupakan penelitian yang banyak dikembangkan pada saat ini. Penelitian dan pengembangan adalah suatu proses untuk mengembangkan suatu produk yang telah ada untuk meminimalisir kekurangan produk tersebut (Zakariah dkk, 2020). Menurut Sugiyono (2009 : 407) metode *Research and Development* adalah penelitian yang bertujuan untuk menguji dan menghasilkan produk tertentu. Menurut Gusril (2016:12) penelitian pengembangan merupakan penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan produk seperti bahan ajar, modul pembelajaran, perangkat pembelajaran, alat pembelajaran ataupun yang tidak bersifat pembelajaran, model baru atau yang tidak bersifat pengembangan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian dan pengembangan (R & D) merupakan sebuah penelitian yang dilakukan melalui langkah-langkah tertentu untuk menghasilkan suatu produk yang mana produk tersebut merupakan bentuk penyempurnaan dari produk sebelumnya. Sehingga produk yang dihasilkan mampu memberikan manfaat yang lebih efektif dan efisien dalam penggunaannya. Penelitian pengembangan sangat dianjurkan dalam bidang pendidikan maupun pelatihan, karena penelitian ini tidak hanya sekedar mendeskripsikan sebuah masalah, namun menghasilkan produk sesuai dengan kebutuhan sasaran penelitian dan zaman. Dalam penelitian yang akan dilakukan merupakan pengembangan