

Pengembangan Media Literasi Fisik (Melifis) bagi Siswa Sekolah Dasar

Wiwik Rosiana, Prayogi Dwina Angga*, Muhammad Tahir

Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

*Corresponding Author: prayogi.angga@unram.ac.id

Abstract

Physical literacy media can be one of the solutions to provide students with an understanding of physical activity. Research and development aim to produce a product in the form of Physical Literacy Media (Melifis) and test its feasibility. The method used in this study is research and development (R & D) using the Sugiyono model which consists of 10 stages, namely: potentials and problems, data collection, product design, design validation, design revision, product trial, product revision, test try usage, product revision, mass product. Research and development take place at SDN Setumbak, West Nusa Tenggara. The instruments used in the research and development of physical literacy media are validation questionnaires for material experts and media experts, class teacher response questionnaires, and student responses as product users. Based on the results of the material expert validation test, the percentage results for the media developed, namely posters, pamphlets, and bulletin boards, were 90%, 87.5%, and 90% respectively and it can be concluded that the media developed was included in the very feasible category. While the results of the media expert validation test obtained a percentage of 83.33% for posters, 81.94% for pamphlet media, and 81.94% for bulletin media or have very suitable criteria for use. The research and development that has been carried out has produced products in the form of media posters, pamphlets, and bulletin boards. The material focused on Melifis includes the physical activity of elementary school children including the meaning of physical activity, the benefits of physical activity, the importance of physical activity, types of physical activity, types of physical activity, and intensity, duration, and frequency.

Keywords: literacy; physique; media

Abstrak

Media literasi fisik dapat menjadi salah satu solusi untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang aktivitas fisik. Tujuan penelitian dan pengembangan adalah untuk menghasilkan produk berupa Media Literasi Fisik (Melifis) dan menguji kelayakannya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah research and development (R & D) dengan menggunakan model Sugiyono yang terdiri dari 10 tahapan yaitu: potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, revisi produk, uji coba pemakaian, revisi produk, produk massal. Penelitian dan pengembangan mengambil lokasi di SDN Setumbak, Nusa Tenggara Barat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan media literasi fisik yaitu angket validasi untuk ahli materi dan ahli media, angket respon guru kelas dan respon siswa sebagai pengguna produk. Berdasarkan hasil uji validasi ahli materi, diperoleh hasil persentase terhadap media yang dikembangkan yaitu poster, pamflet dan mading secara berturut-turut 90%, 87.5%, 90% dan dapat disimpulkan bahwa media yang dikembangkan masuk dalam kategori sangat layak. Sedangkan pada hasil uji validasi ahli media diperoleh hasil persentase sebesar 83.33% untuk poster, 81.94% untuk media pamflet dan 81.94% untuk media mading atau memiliki kriteria sangat layak untuk digunakan. Penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan telah menghasilkan produk berupa media poster, pamflet, dan mading. Materi yang difokuskan pada Melifis diantaranya mengenai aktivitas fisik anak SD diantaranya yaitu: pengertian aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik, pentingnya aktivitas fisik, jenis-jenis aktivitas fisik, macam-macam aktivitas fisik, dan intensitas, durasi, dan frekuensi.

Kata Kunci: literasi; fisik; media

Article History:

Received 2023-02-23

Revised 2023-06-05

Accepted 2023-06-24

DOI:

10.31949/educatio.v9i2.4707

PENDAHULUAN

Rendahnya aktivitas fisik saat ini diidentifikasi sebagai faktor risiko utama keempat untuk kematian global dan memiliki kecenderungan meningkat di banyak negara dengan implikasi besar terhadap prevalensi penyakit tidak menular (PTM) dan kesehatan umum populasi di seluruh dunia (WHO, 2010). Indonesia juga menjadi salah satu Negara dengan tingkat aktivitas fisik pada anak yang masih terogolong rendah dan belum memenuhi rekomendasi tingkat aktivitas fisik oleh WHO. Lebih dari setengah (57,3%) anak Indonesia dikategorikan tidak aktif dan berada di depan TV/komputer/PS ≥ 2 jam per hari (55,2%) dan proporsi anak yang tidak aktif lebih banyak pada anak laki-laki (62,8%) dibanding anak perempuan (52,3%) (Harahap, 2013:104). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa anak usia sekolah lebih sering melakukan aktivitas sedentary sehari-hari seperti main *game*, menonton televisi dan kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Anak yang lebih sering menghabiskan waktu luang untuk melakukan aktivitas *sedentary* tanpa melakukan aktivitas fisik akan memberikan dampak obesitas bagi anak (Ramadhani & Bianti, 2017:30). Hal tersebut juga diperparah dengan adanya pergeseran lanskap pendidikan pada dua dekade terakhir yang mengubah arah untuk menjadikan anak lebih banyak mencurahkan waktunya untuk membaca dan matematika dan lebih sedikit waktu untuk pendidikan jasmani dan istirahat (Kohl & Cook, 2013), yang berdampak besar pada rendahnya aktivitas fisik anak. Anak-anak yang tidak melakukan aktivitas fisik sangat rentan dengan munculnya berbagai penyakit seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes tipe 2, hingga obesitas yang nantinya menjadi faktor resiko untuk penyakit lainnya di masa tuanya (Wicaksono, 2021). Selain itu, rendahnya aktivitas fisik pada anak juga dapat menyebabkan peningkatan resiko terhambatnya pertumbuhan tulang, kerapuhan tulang, osteoporosis dan atrofi otot serta perubahan suasana hati yang labil dan menimbulkan gangguan kecemasan.

Berbagai studi telah banyak mencatat berbagai manfaat aktivitas fisik, termasuk dalam kontribusinya untuk meningkatkan kecerdasan emosi anak (Riyanto & Mudian, 2019). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan yang digerakkan oleh otot rangka yang melibatkan penggunaan energi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur penting untuk kesehatan, kesejahteraan, dan kinerja akademik anak-anak (Kohl & Cook, 2013). Bukti ilmiah yang luas menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan di masa muda dan memiliki banyak manfaat untuk kesehatan fisik, mental, dan kognitif (Anshel, 2014). Untuk itu, mengedepankan kembali pentingnya aktivitas fisik pada kesehatan masyarakat, menjadi mandat global untuk pekerjaan yang dilakukan oleh WHO dalam kaitannya dengan promosi aktivitas fisik dan pencegahan PTM, dan terbatasnya pedoman nasional tentang aktivitas fisik untuk kesehatan di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2010). Anak-anak dan remaja berusia antara 5 sampai 17 tahun harus melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit per hari dengan intensitas sedang hingga kuat (WHO, 2010). Dalam konteks kegiatan keluarga, sekolah, dan masyarakat yang dianjurkan, aktivitas fisik dapat dilakukan anak-anak dan remaja dalam rentang usia ini dengan bermain, olahraga, transportasi aktif misalnya berjalan kaki ke sekolah, rekreasi, pendidikan jasmani, atau olahraga terencana.

Promosi kesehatan dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik pada anak dapat dilakukan melalui konsep literasi fisik. Literasi fisik melalui aktivitas bermain dapat memengaruhi perkembangan motorik pada anak usia sekolah sehingga bermanfaat dalam memperkaya gerakan tubuh. Sekolah berperan dalam literasi fisik pada anak melalui pendidikan jasmani dan program ekstrakurikuler olahraga sehingga meningkatkan peranan sekolah berbasis komunitas yang melibatkan masyarakat dalam mempromosikan aktivitas fisik. Keterlibatan anak pada kegiatan sekolah hendaknya bersifat menyenangkan, dan dapat meningkatkan keterampilan motorik. Konsep literasi fisik yang ditawarkan oleh Whitehead adalah “motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktivitas fisik seumur hidup” (Edwards et al, 2017). Melalui peningkatan literasi fisik anak akan memberikan mereka dorongan, kepastian, dan kegembiraan untuk menjaga aktivitas fisik mereka. Anak-anak yang melakukan aktivitas fisik akan mendapat manfaat dari peningkatan kekebalan tubuh, sehingga tubuh mereka menjadi tetap sehat dan bugar.

Media literasi fisik dapat menjadi salah satu solusi untuk memberikan pemahaman kepada siswa. Adanya penggunaan berbagai macam media akan memberikan makna yang lebih jelas terhadap pesan yang disampaikan sehingga lebih mudah dipahami oleh anak, dan menguasai tujuan yang ingin disampaikan. Dalam konteks penelitian dan pengembangan ini poster, pamphlet dan majalah dinding (mading) menjadi media yang digunakan sebagai alat untuk menyampaikan pesan tentang aktivitas fisik bagi siswa sekolah dasar dengan harapan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik. Pemanfaatan media poster, pamphlet dan mading dalam membangun pengetahuan anak dirasakan cukup efektif karena dapat memberikan pengalaman kreatif bagi anak melalui penekanan pada lima pengalaman belajar secara mendasar diantaranya pengamatan, interview, proses pengumpulan informasi atau pengasosiasian dan pengkomunikasian.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru olahraga di SDN Setumbak mengatakan bahwa aktivitas fisik siswa masih sangat rendah, hal tersebut dapat diketahui pada saat jam pelajaran olahraga berlangsung anak-anak tidak begitu antusias untuk melakukan olahraga, banyak siswa enggan untuk bergerak dan lebih memilih duduk di pinggir lapangan. Hal ini juga diperkuat dengan hasil studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa 50% peserta didik masih belum memahami konsep aktivitas fisik dan mereka juga merasakan bahwa selama ini kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menjadi matapelajaran yang kurang menarik serta tidak memotivasi mereka untuk bergerak aktif. Media yang diberikan oleh guru ketika pembelajaran PJOK juga belum dapat membantu atau mendorong peserta didik untuk mengetahui dan memahami aktivitas fisik yang harus dilakukan. Selain itu juga, berdasarkan hasil observasi langsung ditemukan bahwasanya aktivitas yang dilakukan anak-anak di SDN Setumbak pada saat jam istirahat hanya sekedar mengobrol dengan teman dan membaca buku di kelas. Berdasarkan uraian permasalahan dan temuan faktual di lapangan maka upaya pengembangan media literasi fisik menjadi mengemuka untuk dapat dilakukan di SDN Setumbak.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *research and development* (R & D) dengan tujuan untuk menghasilkan produk berupa media literasi fisik (Melifis) yang terdiri dari poster, pamflet dan mading. Adapun pendekatan model penelitian dan pengembangan Melifis dengan menggunakan model Sugiyono yang terdiri dari 10 tahapan yaitu: potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, revisi produk, uji coba pemakaian, revisi produk, produk massal (Sugiyono, 2019). Penelitian dan pengembangan mengambil lokasi di SDN Setumbak, Nusa Tenggara Barat yang dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan April tahun 2023. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan media literasi fisik yaitu angket validasi untuk ahli materi dan ahli media, angket respon guru kelas dan respon siswa sebagai pengguna produk. Angket validasi ahli materi dan validasi ahli media akan diberikan setelah media selesai dibuat dengan tujuan adalah untuk mengetahui tingkat kelayakan media yang dikembangkan. Sedangkan angket respon guru dan respon siswa akan diberikan untuk menilai media yang digunakan dan media yang telah dikembangkan.

Tabel 1. Kualifikasi Tingkat Kelayakan Berdasarkan Presentase

Tingkat Pencapaian (Skor)	Iterpretasi
81% – 100%	Sangat Layak
61% – 80%	Layak
41% - 60%	Cukup
0% - 20%	Kurang

Skala likert dengan rentang 1-4 (Sugiyono, 2013) digunakan sebagai kriteria skor pada setiap alternatif jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Hasil skor yang diperoleh angket dinyatakan dalam bentuk persen dan kemudian dikonversikan dalam skala tingkat pencapaian agar dapat memberikan makna serta dapat mengambil keputusan pada tingkat kelayakan produk media yang

dikembangkan (Damopolii, & Nunaki, 2016). Ada pun konversi tingkat kelayakan media disajikan ditabel 1. Dari tabel 1, dapat dilihat bahwa skor angket pada rentang 81% – 100% menunjukkan Sangat Layak, sedangkan jika skor pada rentang 0% - 20% menunjukkan Kurang layak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sesuai dengan tujuan utama penelitian dan pengembangan yang dilakukan, maka produk akhir berupa media literasi fisik (Melifis) yang terdiri dari poster, pamflet dan mading telah diselesaikan dengan menggunakan sepuluh tahapan sesuai pendekatan model Sugiyono. Adapun hasil setiap tahapan yang telah dilakukan oleh peneliti dijabarkan sebagai berikut.

1. Potensi Masalah

Penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh peneliti berangkat dari permasalahan yang terjadi di sekolah yaitu rendahnya aktivitas fisik peserta didik disebabkan kurangnya pengetahuan atau literasi peserta didik pada konsep aktivitas fisik. Kegiatan pembelajaran PJOK juga belum mampu mendorong peserta didik untuk mampu dan secara sadar melakukan aktivitas fisik, salah satu penyebabnya adalah belum adanya media yang dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang aktivitas fisik. Temuan peneliti juga menunjukkan bahwa guru hanya menggunakan buku paket untuk menyampaikan materi-materi yang berhubungan dengan aktivitas fisik sehingga kegiatan pembelajaran menjadi kurang efektif serta belum dapat memberikan pemahaman yang utuh pada materi aktivitas fisik. Hasil observasi langsung bahwa belum ada media yang dapat membantu siswa untuk mengetahui dan memahami aktivitas fisik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada guru olahraga di SDN Setumbak juga ditemukan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa masih sangat rendah, hal tersebut dapat diketahui pada saat jam pelajaran PJOK berlangsung peserta didik tidak begitu antusias, banyak siswa yang malas untuk bergerak, mereka hanya ikut bergerak pada waktu 15-20 menit pertama jam pelajaran olahraga dimulai, selebihnya mereka lebih banyak diam dan mengobrol dengan teman-temannya.

2. Pengumpulan Data

Pengumpulan data digunakan sebagai penunjang penyelesaian masalah dan perencanaan pengembangan Media Literasi Fisik. Kegiatan pra-penelitian dilakukan di SDN Setumbak dengan melakukan wawancara dengan guru PJOK untuk memperoleh data faktual untuk nantinya dapat dikembangkan dalam menjawab permasalahan yang muncul. Selain rendahnya tingkat aktivitas fisik peserta didik, pengetahuan peserta didik juga masih sangat rendah. Guru PJOK juga memerlukan media yang dapat membantu dalam pencapaian tujuan pembelajaran yang utama yaitu dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada siswa tentang aktivitas fisik. Setelah ditemukan masalah utama, selanjutnya peneliti mengumpulkan berbagai literatur atau sumber baik dari buku, artikel maupun sumber lainnya untuk menyusun konten, diantaranya mengenai konsep aktivitas fisik, intensitas aktivitas fisik, durasi aktivitas fisik dan frekuensi aktivitas fisik disertai berbagai ilustrasi yang mendukung.

3. Desain Produk

Pada tahap desain ini, produk yang dikembangkan oleh peneliti berupa poster, pamflet, dan mading mengenai materi aktivitas fisik bagi siswa sekolah dasar. Desain produk yang pertama yaitu poster, dan materi yang terdapat pada poster yaitu pengertian aktivitas fisik dan manfaat aktivitas fisik. Kemudian desain produk yang kedua yaitu pamflet, dan materi yang terdapat pada pamflet yaitu pentingnya aktivitas fisik dan jenis-jenis aktivitas fisik, desain produk yang ketiga yaitu mading, materi yang terdapat pada mading yaitu macam-macam aktivitas fisik dan intensitas, durasi, frekuensi anak melakukan olahraga.

Desain poster menggunakan aplikasi Canva dengan ukuran kertas A3, kemudian memilih desain poster yang dibutuhkan pada aplikasi Canva. Selanjutnya desain poster dimasukkan materi mengenai pengertian aktivitas fisik dan manfaat aktivitas fisik pada anak SD. Kemudian gambar yang terdapat pada media poster disesuaikan dengan kebutuhan. Ukuran huruf dan gaya huruf serta warna yang terdapat pada media poster ini

disesuaikan dengan kriteria dan penulisan yang mudah dipahami oleh anak SD. Hasil desain media poster menggunakan aplikasi Canva dapat dilihat di gambar 1.



Gambar 1. Desain Poster

Desain pamflet menggunakan aplikasi Canva dengan ukuran kertas A5, kemudian memilih desain pamflet yang dibutuhkan pada aplikasi Canva. Selanjutnya desain pamflet dimasukkan materi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan jenis-jenis aktivitas fisik pada anak SD. Kemudian gambar yang terdapat pada media pamflet disesuaikan dengan kebutuhan. Ukuran huruf dan gaya huruf serta warna yang terdapat pada media pamflet ini disesuaikan dengan kriteria dan penulisan yang bisa dibaca oleh anak SD. Hasil desain media pamflet menggunakan aplikasi Canva dapat dilihat di gambar 2.



Gambar 2. Desain Pamflet



Gambar 3. Desain Mading

Ada pun dalam mengembangkan media mading, alat dan bahan yang dibutuhkan yaitu: (1) Lem, (2) Gunting, (3) Sterofoam, (4) Kertas HVS, (5) Gambar. Sedangkan langkah-langkah pembuatannya yaitu: (1) Menyiapkan alat dan bahan; (2) Merancang tampilan agar menarik; (3) Menempelkan gambar dan teks yang sesuai dengan materi macam-macam aktivitas fisik dan intensitas, durasi, frekuensi anak melakukan olahraga. Desain mading dapat dilihat di gambar 3.

4. Validasi Desain

Validasi desain pengembangan media literasi fisik materi aktivitas fisik siswa SD untuk kelas III diuji oleh 2 ahli yaitu ahli materi dan ahli media. Tujuan dilakukannya validasi desain adalah untuk menguji kelayakan dari media yang telah dikembangkan sehingga layak diujicobakan kepada siswa. Hasil uji validasi ahli pada produk yang dikembangkan dijabarkan dapat dilihat di tabel 2, 3, dan 4..

Tabel 2. Hasil Validasi Ahli Materi pada Media Poster

No	Aspek Penilaian	Skor Hasil	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
1.	Aspek Didaktik	35	40	87,5%	Sangat Layak
2.	Aspek Konstruksi	37	40	92,5%	Sangat Layak

Tabel 3. Hasil Validasi Ahli Materi pada Media Pamflet

No	Aspek Penilaian	Skor Hasil	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
1.	Aspek Didaktik	34	40	85%	Sangat Layak
2.	Aspek Konstruksi	36	40	90%	Sangat Layak

Tabel 4. Hasil Validasi Ahli Materi pada Media Mading

No	Aspek Penilaian	Skor Hasil	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
1.	Aspek Didaktik	35	40	87,5%	Sangat Layak
2.	Aspek Konstruksi	37	40	92,5%	Sangat Layak

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 2-4 dapat disimpulkan bahwa pada media poster kelayakan aspek didaktik diperoleh skor 35 dari dari skor maksimal 40 dengan persentase 87,5%. Sedangkan kelayakan aspek konstruksi diperoleh skor 37 dari skor maksimal 40 dengan persentase 92,5%. Pada media pamflet kelayakan aspek didaktik diperoleh skor 34 dari dari skor maksimal 40 dengan persentase 85%. Sedangkan kelayakan aspek konstruksi diperoleh skor 36 dari skor maksimal 40 dengan persentase 90%. Pada media mading kelayakan aspek didaktik diperoleh skor 35 dari dari skor maksimal 40 dengan persentase 87,5%. Sedangkan kelayakan aspek konstruksi diperoleh skor 37 dari skor maksimal 40 dengan persentase 92,5%.

Tabel 5. Hasil Validasi Ahli Media pada Media Poster

No	Aspek Penilaian	Skor Hasil	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
1.	Aspek Tampilan	81	96	84,3%	Sangat Layak
2.	Aspek Penyajian Media	18	24	75%	Sangat Layak
3.	Aspek Bahan	21	24	87,5%	Sangat Layak

Tabel 6. Hasil Validasi Ahli Media pada Media Pamflet

No	Aspek Penilaian	Skor Hasil	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
1.	Aspek Tampilan	79	96	82,2%	Sangat Layak
2.	Aspek Penyajian Media	18	24	75%	Sangat Layak
3.	Aspek Bahan	20	24	83,3%	Sangat Layak

Tabel 7. Hasil Validasi Ahli Media pada Media Poster

No	Aspek Penilaian	Skor Hasil	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
1.	Aspek Tampilan	76	96	79,1%	Sangat Layak
2.	Aspek Penyajian Media	18	24	75%	Sangat Layak
3.	Aspek Bahan	20	24	83,3%	Sangat Layak







Berdasarkan data yang tersaji pada tabel 6-8 dapat disimpulkan bahwa pada media poster kelayakan aspek tampilan diperoleh skor 81 dari dari skor maksimal 96 dengan persentase 84,3%, kelayakan aspek penyajian media diperoleh skor 18 dari skor maksimal 24 dengan persentase 75%, kelayakan aspek bahan diperoleh skor 21 dari skor maksimal 24 dengan persentase 87,5%. Pada media pamflet kelayakan aspek tampilan diperoleh skor 79 dari dari skor maksimal 96 dengan persentase 82,2%, kelayakan aspek penyajian media diperoleh skor 18 dari skor maksimal 24 dengan persentase 75%, kelayakan aspek bahan diperoleh skor

20 dari skor maksimal 24 dengan persentase 83,3%. Pada media mading kelayakan aspek tampilan diperoleh skor 76 dari dari skor maksimal 96 dengan persentase 79,1%, kelayakan aspek penyajian media diperoleh skor 18 dari skor maksimal 24 dengan persentase 75%, kelayakan aspek bahan diperoleh skor 20 dari skor maksimal 24 dengan persentase 83,3%.

5. Revisi Desain

Media literasi fisik berupa poster, pamflet, dan mading yang sudah di validasi oleh para ahli, selanjutnya media di revisi sesuai dengan masukan dari para validator ahli. Hasil validasi tersebut memberikan informasi kepada peneliti mengenai kekurangan pada produk media yang dikembangkan. Masukan untuk perbaikan yang diberikan oleh ahli materi pada media yang dikembangkan kemudian dilakukan perbaikan. Beberapa masukan yang diberikan oleh ahli materi diantaranya: (1) Perhatikan Typo; (2) Bahasa yang digunakan bisa lebih disederhanakan lagi agar bisa dipahami semua peserta didik berbagai tingkat/level. Sedangkan masukan perbaikan yang diberikan oleh ahli media yaitu warna di beberapa *callout* harus dibuat kontras. Hasil revisi desain media disajikan di tabel 8.

Tabel 8. Hasil Revisi Desain

No.	Komponen Masukan Dan Saran	Hasil Revisi	
		Sebelum Direvisi	Sesudah Direvisi
1.	Perhatikan Typo pada media poster.		
2.	Bahasa yang digunakan bisa lebih disederhanakan lagi agar bisa dipahami semua peserta didik dari berbagai tingkat/level.		
3.	Warna di beberapa <i>callout</i> pada media mading harus dibuat kontras.		

6. Uji Coba Produk

Setelah dilakukannya uji kelayakan produk dan kemudian direvisi sesuai kritik dan saran dari para validator ahli, langkah selanjutnya yaitu melakukan uji coba produk pada semua peserta didik kelas III SDN Setumbak. Uji coba produk dilakukan sebanyak 2 kali tahapan yaitu, uji coba kelompok kecil dengan

melibatkan 7 peserta didik dan uji coba kelompok besar oleh 20 peserta didik kelas III SDN Setumbak. Uji coba kelompok kecil dilakukan dengan cara melibatkan 7 peserta didik dimana peserta didik secara bergiliran menggunakan media poster, pamflet, dan mading. Setelah peserta didik selesai menggunakan media, peserta didik kemudian diarahkan untuk mengisi angket yang sudah disediakan. Berikut adalah hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peserta didik.

Tabel 10. Hasil Uji Coba Produk

No.	Jenis Media yang Dikembangkan	Skor Hasil	Skor Maksimal	Pesentase
1.	Poster	204	252	80,95%
2.	Pamflet	214	252	84,92%
3.	Mading	222	252	88,09%

Berdasarkan hasil uji coba yang dilakukan pada kelompok kecil pada media poster, pamflet dan mading dapat disimpulkan bahwa sesuai interpretasi persentase yang ada maka media poster, pamflet dan mading sangat layak untuk digunakan.

7. Revisi Produk

Setelah dilakukan uji coba kelompok kecil, maka akan didapat kelemahan-kelemahan dari media yang dikembangkan. Kelemahan tersebut dapat dilihat melalui pengumpulan data dari hasil uji coba yang terdiri dari 7 peserta didik. Berdasarkan hasil uji coba bahwa tidak ada kelemahan pada media poster dan mading namun terdapat kelemahan pada media pamflet yaitu dibagian tulisannya yang terlalu kecil dan gaya huruf yang kurang jelas sehingga peserta didik kesulitan untuk membacanya. Sehingga perlu dilakukan revisi agar media benar-benar layak digunakan.

Tabel 11. Hasil Revisi Produk

No.	Komponen Masukan dan Saran	Hasil Revisi	
		Sebelum Direvisi	Sesudah Direvisi
1.	Dibagian tulisannya yang terlalu kecil dan gaya huruf yang kurang jelas		

8. Uji Coba Kelompok Besar

Setelah dilakukannya, uji coba kelompok kecil oleh 7 peserta didik dan melakukan revisi produk maka tahap selanjutnya yaitu uji coba kelompok besar oleh 20 peserta didik kelas III SDN Setumbak. Berikut adalah hasil uji coba kelompok besar.

Tabel 12. Hasil Uji Coba Produk

No.	Jenis Media yang Dikembangkan	Skor Hasil	Skor Maksimal	Pesentase
1.	Poster	645	720	89,58%
2.	Pamflet	642	720	89,16%
3.	Mading	640	720	88,88%

Sesuai data persentase yang tersaji pada Tabel 12, apabila mengacu pada interpretasi terhadap persentase yang ada maka dapat disimpulkan bahwa media poster, pamflet dan mading masuk dalam kategori sangat layak untuk digunakan.

9. Revisi Produk

Setelah melakukan uji pemakaian dan mendapat respon dari peserta didik, selanjutnya produk atau media direvisi untuk menyempurnakan produk. Perbaikan atau revisi ini dilakukan apabila dalam uji coba pemakaian ditemui kelemahan atau kekurangan dari media yang dikembangkan. Berdasarkan hasil uji coba kelompok besar hasil respon dari peserta didik yang terdiri dari 20 orang dengan persentase 88,88% dengan keteria “sangat layak” sehingga pada tahap ini tidak dilakukan revisi dan akan dilanjutkan ke tahap yang terakhir yaitu produk masal.

10. Produk Masal

Pembuatan produk masal ini dilakukan apabila produk yang telah diuji coba dinyatakan efektif dan layak untuk diproduksi masal. Berdasarkan hasil uji coba kelompok besar produk telah dinyatakan “sangat layak” untuk di produksi masal berupa media poster, pamflet, dan mading dengan persentase 88,88%.



Gambar 4. Produk Akhir Poster



Gambar 5. Produk Akhir Pamflet



Gambar 6. Produk Akhir Mading

Pembahasan

Perubahan pola hidup, aktivitas sehari-hari, kemajuan teknologi khususnya di bidang elektronik dan transportasi, serta gaya hidup malas menjadi beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya aktivitas fisik sebagian masyarakat Indonesia. Gaya hidup menetap yang mengurangi produktivitas di tempat kerja dan kualitas kesehatan yang buruk berkontribusi pada rendahnya kebugaran fisik (Lontoh et al, 2020). Hal ini juga diperparah dengan semakin bergesernya kultur atau budaya gerak pada anak. Berawal dari permasalahan yang terjadi di sekolah yaitu rendahnya aktivitas siswa karena belum adanya media yang dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang aktivitas fisik, untuk itu peneliti mengembangkan produk media literasi fisik yang terdiri dari poster, pamflet dan mading. Pengembangan ini menjadi salah satu solusi untuk mengemukakan kembali pentingnya aktivitas fisik bagi anak-anak. Upaya ini dilakukan mengingat berbagai studi yang menunjukkan bahwa anak-anak yang melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara teratur mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda dengan anak yang tidak melakukan aktivitas fisik. Pertumbuhan dan perkembangan akan melambat jika tidak cukup berolahraga (Putra et al, 2018). Setelah pulang sekolah dan berada di rumah anak-anak hanya melakukan aktivitas fisik berupa mencuci, mencuci piring dan baju, setelah itu kembali bermain *handphone* (game) dan duduk di depan TV cukup lama. Permainan yang seharusnya dimainkan oleh anak-anak, seperti bermain dengan kecepatan, melompat-lompat, dan membuat gerakan, kini telah tergantikan oleh alat-alat yang dapat dilakukan dengan mudah di mana saja dan kapan saja (Putra et al, 2018).

Berbagai jenis media dapat dimanfaatkan guru dalam meningkatkan pengalaman peserta didik. Salah satu media yang dapat dimanfaatkan yaitu media poster, pamflet, dan mading. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa poster dapat digunakan untuk memberikan informasi kepada masyarakat umum (Utoyo, 2020). Pamflet akan memudahkan pembaca untuk memahami apa yang disampaikan (Taufiq, 2020). Mading dapat menjadi salah satu fasilitas kegiatan siswa secara fisik dan faktual serta memiliki fungsi yang informatif, komunikatif, dan kreatif (Voutama & Novalia, 2021). Pada tahapan perancangan atau desain peneliti mempertimbangkan berbagai hal agar seluruh kaidah terpenuhi dan menghasilkan produk yang baik serta menarik. Media yang dikembangkan akan dikatakan efektif jika disebarkan pada sasaran yang tepat dan memiliki banyak keunggulan diantaranya pembaca akan lebih mudah memahami apa yang disampaikan melalui media (Taufiq, 2020). Beberapa elemen yang harus dipertimbangkan diantaranya: font, warna, judul, ukuran, grafik, dan lain sebagainya (Utoyo, 2020). Peranan media yang dikembangkan sangat penting yaitu sebagai salah satu fasilitas kegiatan siswa secara fisik dan faktual serta memiliki fungsi yang informatif, komunikatif, dan kreatif (Voutama & Novalia, 2021).

Berdasarkan hasil validasi ahli materi dan media yang telah dilakukan pada produk media poster, pamflet, dan mading dapat disimpulkan bahwa hasil validasi ahli materi tersebut dinyatakan valid atau sangat layak untuk digunakan di sekolah dasar. Hasil penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan oleh peneliti identik dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Susilawati (2018) dengan mengembangkan poster materi tata surya layak digunakan dalam pembelajaran. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Prawitasari (2019) juga menyatakan bahwa pengembangan media pamflet tentang bahaya merokok pada siswa kelas V memperoleh hasil penilaian uji validasi ahli materi mendapat rata-rata sebesar 88,75%. Penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani et al (2018) media mading dinyatakan efektif berdasarkan pencapaian ketuntasan belajar siswa yang mencapai nilai ≥ 75 atau sebesar 80%.

Hasil pengembangan Melifis ini dapat menjadi bagian dalam pembelajaran PJOK guna meningkatkan literasi gerak pada siswa yang terintegrasi dengan kegiatan gerak siswa di lingkungan sekolah. Hal ini mengingat bahwa salah satu karakteristik dari literasi fisik adalah motivasi yang kuat untuk aktivitas fisik. Motivasi tersebut dapat bersifat intrinsik maupun ekstrinsik, artinya orang tersebut mampu memotivasi dirinya sendiri untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dengan menggunakan strategi yang paling berarti pada saat itu (Chen, 2015). Pengembangan Literasi Fisik merupakan hasil pendidikan sekaligus proses. Literasi fisik adalah hasil yang harus diupayakan oleh pendidik jasmani dan pelatih olahraga anak-anak dan remaja untuk membantu mengalami, belajar, dan membuat kemajuan. Sebagai sebuah proses budidaya literasi fisik pada

akhirnya adalah untuk mempromosikan dan mempertahankan partisipasi aktif seumur hidup yang harus dimulai pada usia dini (Liu & Chen, 2021).

KESIMPULAN

Penelitian dan pengembangan ini menghasilkan produk berupa media poster, pamflet, dan mading. Materi yang difokuskan pada Melifis diantaranya mengenai aktivitas fisik anak SD diantaranya yaitu: pengertian aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik, pentingnya aktivitas fisik, jenis-jenis aktivitas fisik, macam-macam aktivitas fisik, dan intensitas, durasi, dan frekuensi. Apabila mengacu pada interpretasi terhadap persentase yang ada maka dapat disimpulkan bahwa media poster, pamflet dan mading masuk dalam kategori sangat layak untuk digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshel, M. (2014). *Applied Health Fitness Psychology*. Human Kinetics.
- Chen, A. (2015). Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.005>
- Damopolii, I., & Nunaki, J. H. (2016). Pengembangan Media Pembelajaran Komik Ipa Terpadu Materi Sistem Pencernaan Pada Manusia Insar Damopolii 7, 8. *Jurnal Universitas Negeri Jember*, 5.61.
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). *Definitions, Foundations and Associations of Physical Literacy: A Systematic Review*. *Sports Medicine*, 47(1), 113–126. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>
- Harahap, H., Sandjaja, N., & Nur Cahyo, K. (2013). Pola Aktivitas Fisik Anak Usia 6,0–12,9 Tahun Di Indonesia. *Gizi Indonesia*, 36(2), 99.
- Kohl, W, Harlod, Cook, D, Heather. (2013) *Educating The Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. National Academies Press. Washington, DC.
- Liu, Y., & Chen, S. (2021). Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions. *European Physical Education Review*, 27(1), 96–112. <https://doi.org/10.1177/1356336X20925502>
- Lontoh, S. O., Kumala, M., & Novendy, N. (2020). Gambaran Tingkat Aktifitas Fisik Pada Masyarakat Kelurahan Tomang Jakarta Barat. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 4(2), 453. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v4i2.8728>
- Oktaviani, R. (2021). *Pengembangan Media Mading 3D Untuk Literasi Budaya Siswa Kelas IV di SD Negeri 1 Hadimwarno* (Doctoral dissertation, STKIP PGRI PACITAN).
- Prawitasari, I., & Christiana, E. (2019). Pengembangan Media Leaflet Untuk Meningkatkan Pemahaman Bahaya Merokok Pada Siswa Kelas V SD Driyorejo Gresik. *Jurnal BK UNESA*, 77-84.
- Putra, K. P., Kinasih, A., & Kriswandar, P. (2018). Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri di Salatiga. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI*, 5, 244–248.
- Ramadhani, D. Y., & Bianti, R. R. (2017). Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Sedentari Pada Anak Usia 9-11 Tahun di SDN Kedurus Iii / 430 Kelurahan Kedurus Kecamatan. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(2), 27–33.
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801)
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Memahami penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Susilawati, E. (2018). *Pengembangan Media Poster Sebagai Suplemen pembelajaran Fisika Materi Tata Surya Pada Siswa SMP Kelas VII* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

-
- Taufiq, Muhammad, I., Dedy, A., & Abdillah, T. R. (2020). Implementasi Augmented Reality (AR) Pada Brosur Promosi Fikom Universitas Almuslim Menggunakan Unity. *Jurnal Teknologi Terapan and Sains* 4.0, 1(1), 1–19.
- Utoyo, A. W. (2020). Analisis Komunikasi Visual Pada Poster Sebagai Media Komunikasi Mendorong Jarak Sosial Di Jakarta Saat Pandemi Covid 19. *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 4(1), 35–42. <https://doi.org/10.31334/lugas.v4i1.939>
- Voutama, A., & Novalia, E. (2021). Perancangan Aplikasi M-Magazine Berbasis Android Sebagai Sarana Mading Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Tekno Kompak*, 15(1), 104. <https://doi.org/10.33365/jtk.v15i1.920>
- WHO. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. 2010
- Wicaksono, A. (2021). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (Issue July). <https://www.researchgate.net/publication/353605384>