

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN INTERAKTIF  
PJOK POLA HIDUP SEHAT BERBASIS ANDROID  
TINGKATKAN PEMAHAMAN SISWA KELAS VII**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**DENI SUDRAJAT  
1606822035**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mendapatkan  
Gelar Magister

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

# **PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN INTERAKTIF PJOK MATERI POLA HIDUP SEHAT BERBASIS ANDROID UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN SISWA KELAS VII**

## **ABSTRAK**

*Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Jakarta,  
Indonesia Jl.*

*Rawamangun Muka Jakarta Timur Indonesia 13220*

[deni\\_1606822035@mhs.unj.ac.id](mailto:deni_1606822035@mhs.unj.ac.id)

Penelitian bertujuan mengembangkan media pembelajaran interaktif membantu siswa memahami perilaku gaya hidup sehat dan mengevaluasi efektivitas media pembelajaran pendidikan jasmani SMP kelas VII. Jenis penelitian pengembangan, Research and Development (R&D). Metode kuantitatif berdasarkan teknik pengumpulan data yang dilakukan selama proses pengembangan produk. Penelitian menggunakan model ASSURE yaitu; Analyze Learner, State Objectives, Select methods, media, and materials, Utilize media and materials, Require learner participation, Evaluate and Revise. Temuan penelitian diujicobakan kepada siswa SMP kelas VII di Kabupaten Serang dan Pandeglang. Berdasarkan teknik sampel secara acak, diperoleh empat sekolah menengah pertama. Subjek pada uji skala kecil 31 siswa serta uji skala besar 60 siswa dan sampel penelitian 36 siswa. Hasil penelitian berupa aplikasi android sebagai multimedia interaktif. Hasil rata-rata sebesar 0,5617 termasuk kelompok sedang, Berdasarkan dengan nilai rata-rata pre-test sebesar 47,77 dan nilai rata-rata post-test sebesar 77,00. Berdasarkan hasil analisis disimpulkan bahwa media pembelajaran PJOK materi pola hidup sehat berbasis android untuk SMP kelas VII efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi pelajaran.

**Keywords:** Pendidikan Jasmani; Media Pembelajaran Interaktif; Android; Pola Hidup Sehat

# **DEVELOPMENT OF ANDROID-BASED HEALTHY LIFESTYLE PHYSICAL EDUCATION LEARNING MEDIA TO INCREASE STUDENT UNDERSTANDING**

## **ABSTRACT**

*Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia Jl.*

*Rawamangun Muka Jakarta Timur Indonesia 13220*

[deni\\_1606822035@mhs.unj.ac.id](mailto:deni_1606822035@mhs.unj.ac.id)

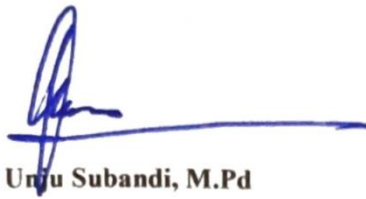
The research aims to develop interactive learning media to help students understand healthy lifestyle behaviors and evaluate the effectiveness of junior high school physical education learning media grade VII. Type of Research and Development (R&D). Quantitative methods based on data collection techniques carried out during the product development process. The research uses the ASSURE model; Analyze Learner, State Objectives, Select methods, media, and materials, Utilize media and materials, Require learner participation, Evaluate and Revise. The research findings were tested on seventh grade junior high school students in Serang and Pandeglang districts. Based on random sampling technique, four junior high schools were obtained. The subjects in the small-scale test were 31 students and the large-scale test was 60 students and the research sample was 36 students. The research results are in the form of android applications as interactive multimedia. The average result of 0.5617 is included in the medium group, based on average pre-test score of 47.77 and the average post-test score of 77.00. Based on the results of the analysis, it is concluded that the learning media on healthy lifestyle material based on android for junior high school grade VII is effective for increasing students' understanding of the subject matter.

**Keywords:** Physical Education; Android; Interactive Learning Media; Healthy lifestyle

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS**

Pembimbing I

Pembimbing II



**Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd**

Tanggal : 12 Juni 2024



**Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes.**

Tanggal : 5 Juni 2024

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi  
Magister Pendidikan Jasmani  
FIK UNJ

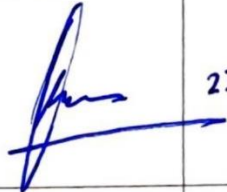






**Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd**

Tanggal : 12 Juni 2024

Nama : Deni Sudrajat  
No Registrasi : 1606822035  
Angkatan : 2022

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS**

No.	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd (Ketua Penguji & Pembimbing 1)		23/Juli/2024
2	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, S.Km., M.Kes (Pembimbing 2)		22/Juli/2024
3	Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd (Penguji 1)		22/Juli/2024
4	Prof. Dr. Yusmawati, M.Pd (Penguji 2)		22/Juli/2024
5	Dr. Sujarwo, M.Pd (Penguji 3)		19/Juli/2024

Judul Tesis :

Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif PJOK Pola Hidup Sehat Berbasis  
Android Tingkatkan Pemahaman Siswa Kelas VII

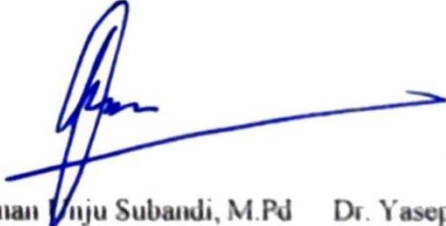

Nama : Deni Sudrajat

Nomor Registrasi : 1606822035

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II

	
Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd	Dr. Yasep Setiakaruawijaya, S.Kn. M. Kes
Tanggal: 23 Juli 2024	Tanggal: 22 Juli 2024

Nama

Dr. Hernawan, SE, M.Pd  
(Ketua)<sup>1</sup>



(tanda tangan)

23 Juli 2024

(tanggal)

Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd  
(Koordinator Prodi)<sup>2</sup>



(tanda tangan)

23 Juli 2024

(tanggal)

Nama : Deni Sudrajat  
No Registrasi : 1606822035  
Tanggal Lulus : 16 Juli 2024  
Angkatan : 2022

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Deni Sudrajat  
NIM : 1606822035  
Tempat/Tanggal Lahir : Pandeglang, 12 Desember 1992  
Program : Magister  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pengembangan Multimedia Pembelajaran Interaktif PJOK Pola Hidup Sehat Berbasis Android Tingkatkan Pemahaman Siswa Kelas VII” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta 20 Juni 2024

Yang menyatakan,



Deni Sudrajat

NIM 1606822035



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Deni Sudrajat

NIM : 1606822035

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Magister Pendidikan Jasmani

Alamat email : deni\_1606822035@mhs.unj.ac.id / denisudrajat22@guru.smp.belajar.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif PJOK Pola Hidup Sehat Berbasis Android

Tingkatkat Pemahaman Siswa Kelas VII

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 Juli 2024

Penulis

Deni Sudrajat



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, dengan segala rahmat serta hidayah-Nya. Sholawat teriring salam senantiasa tercurah limpahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW semoga kita mendapatkan syafa'atnya di akhirat nanti.

Penulis menyampaikan syukur yang setinggi-tingginya kepada Allah SWT atas segala limpahan nikmat sehat-Nya, baik itu berupa sehat jasmani maupun rohani, sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan tugas akhir Tesis yang berjudul Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif PJOK Pola Hidup Sehat Android Tingkatkan Pemahaman Siswa Kelas VII.

Tesis ini disusun sebagai syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Dalam penyusunan tesis ini tidak terlepas dari bantuan, masukan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si. selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin belajar pada Program Studi S2 Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Hernawan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan arahan agar penulis menyelesaikan tesis ini.
3. Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd. selaku Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan dorongan serta arahan kepada penulis hingga terselesaikannya penulisan tesis ini.
4. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, S.Km. M.Kes. selaku Dosen Pembimbing II tesis yang telah Ikhlas membimbing dan mengarahkan penulis dengan sabar dan tulus dengan memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan tesis ini.
5. Seluruh dosen dan staf prodi S2 Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu

- pengetahuan baik saat duduk di bangku perkuliahan maupun di luar perkuliahan, sehingga bagi penulis dapat membantu menyelesaikan tesis ini.
6. Rekan- rekan mahasiswa Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Jasmani Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2022 terutama kelas B yang sama-sama berjuang dalam menyelesaikan studi ini.
  7. Keluarga SMPN 3 Cinangka yang telah membantu dan memberikan kesempatan untuk menimba ilmu tambahan sebagai magister.
  8. Kedua orang tua kandung saya, Bapak Lukman Adeong (alm) dan Ibu Dapiah tercinta, serta ibu Ade Badriatiningsih dan bapak Riza Budiristanto yang tiada hentinya mendoakan anaknya, beserta keluarga besar keduanya yang telah mensupport dan mendoakan saya sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
  9. Istriku Filly Rahmayanti beserta Putra-putriku tercinta Ibrahim Shaquil Sudrajat dan Nayanika Shaquina Gazbiyya yang telah sabar dan tulus mendoakan dan mendorong ibu untuk semangat dalam menyelesaikan tesis ini, terimakasih sekali lagi, I love you.
  10. Seluruh pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung baik dalam awal proposal, penelitian hingga tesis ini dapat terselesaikan

Penulis sangat menyadari bahwa penelitian ini masih sangat jauh dari kata sempurna karena masih banyak kesalahan-kesalahan dan kekurangan di dalamnya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari para pembaca untuk Tesis ini, agar penelitian ini nantinya dapat menjadi penelitian yang lebih baik lagi. Demikian, jika terdapat banyak kesalahan pada penulis Tesis ini penulis menyampaikan permohonan maaf yang sebesar-besarnya. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat.

Jakarta, Juli 2024

Penyusun

Deni Sudrajat

1606822035

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER</b> .....	<b>vi</b>
<b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH</b> .....	<b>vii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Pembatasan Penelitian .....	4
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Kebaruan Penelitian .....	5
<b>BAB II</b> .....	<b>8</b>
<b>KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>8</b>
A. Kajian Teoritik .....	8
1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	8
2. Pola Perilaku Hidup Sehat.....	30
a. Pola Makan Sehat .....	36
b. Pola Istirahat.....	40
c. Pola Berolahraga .....	41
3. Konsep Pengembangan Media .....	44
4. Model Pengembangan .....	45
5. Media Pembelajaran Interaktif .....	49

6. Android.....	55
7. Kajian Penelitian Relevan .....	58
8. Teori Pemahaman.....	59
9. Kerangka Pengembangan Aplikasi Android .....	64
<b>BAB III.....</b>	<b>66</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>66</b>
A. Jenis Penelitian .....	66
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	66
C. Desain Penelitian.....	67
D. Sampel.....	68
E. Penyusunan Instrumen .....	68
F. Teknik Analisis Data.....	78
<b>BAB IV .....</b>	<b>81</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>81</b>
A. Hasil Pengembangan Produk .....	81
B. Pembahasan .....	111
C. Keterbatasan Penelitian .....	114
<b>BAB V.....</b>	<b>115</b>
<b>SIMPULAN DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>115</b>
A. Simpulan.....	115
B. Saran.....	116
C. Rekomendasi .....	116
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>118</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Analisis CP, TP & ATP .....	14
Tabel 2. 2 Keterangan Kode.....	22
Tabel 3. 1 Fase pengembangan ASSURE .....	67
Tabel 3. 2 Kebutuhan Lembar Validasi .....	69
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Lembar Validitas Media.....	69
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Lembar Validitas Materi .....	71
Tabel 3. 5 Lembar Angket Peserta Didik.....	72
Tabel 3. 6 Kisi-kisi Angket Peserta Didik .....	72
Tabel 3. 7 Instrumen Pemahaman Siswa .....	74
Tabel 3. 8 Skor Penilaian .....	79
Tabel 3. 9 Pedoman Konversi Data Kuantitatif ke Data Kualitatif.....	80
Tabel 4. 1 Data Evaluasi Ahli dalam Materi.....	85
Tabel 4. 2 Data Evaluasi Ahli Media .....	87
Tabel 4. 3 Data Hasil Evaluasi Guru (Skala Kecil) .....	90
Tabel 4. 4 Data Hasil Evaluasi Siswa (Skala Kecil) .....	92
Tabel 4. 5 Data Hasil Evaluasi Guru (Skala Besar).....	95
Tabel 4. 6 Hasil Evaluasi Siswa (Skala Besar) .....	97
Tabel 4. 7 Hasil Uji Coba Item Soal .....	99
Tabel 4. 8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Soal .....	100
Tabel 4. 9 Hasil Uji Reliabilitas .....	100
Tabel 4. 10 Hasil Pretest & Posttest.....	101
Tabel 4. 11 Pembagian Skor Gain .....	103
Tabel 4. 12 Hasil Ngain Score .....	103
Tabel 4. 13 Hasil Uji - T .....	104
Tabel 4. 14 Saran & Masukan Ahli untuk Media .....	105

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Fase Pembelajaran.....	10
Gambar 2. 2 Keluhan Kesehatan Tahun 2023 .....	33
Gambar 2. 3 Sumber Karbohidrat .....	37
Gambar 2. 4 Sumber Protein.....	38
Gambar 2. 5 Sumber Lemak .....	38
Gambar 2. 6 Anak Istirahat .....	41
Gambar 2. 7 Langkah-langkah ASSURE.....	45
Gambar 2. 8 Tahap Uji Coba Efektifitas.....	49
Gambar 2. 9 GTCI Indonesia .....	53
Gambar 2. 10 Android.....	56
Gambar 2. 11 Teori S.Bloom .....	60
Gambar 2. 12 Diagram gabungan cara berpikir serta pengetahuan .....	64
Gambar 2. 13 Kerangka Pengembangan Aplikasi Android.....	65
Gambar 4. 1 Menu Awal.....	83
Gambar 4. 2 ATP, CP & TP.....	83
Gambar 4. 3 Materi-materi.....	84
Gambar 4. 4 Evaluasi .....	84
Gambar 4. 5 Menu Kreator .....	84
Gambar 4. 6 Diagram Hasil Evaluasi Ahli Materi.....	86
Gambar 4. 7 Diagram Hasil Evaluasi Ahli Media .....	88
Gambar 4. 8 Diagram Hasil Evaluasi Guru (Skala Kecil) .....	91
Gambar 4. 9 Diagram Evaluasi Siswa (Skala Kecil) .....	93
Gambar 4. 10 Diagram Hasil Evaluasi Guru (Skala Besar).....	96
Gambar 4. 11 Hasil Evaluasi Siswa (Skala Besar) .....	98
Gambar 4. 12 Sebelum Perubahan Tambahan Menu Evaluasi .....	105
Gambar 4. 13 Setelah Perubahan Tambahan Menu Evaluasi .....	106
Gambar 4. 14 Sebelum Tambahan Evaluasi Pada Menu Pola Olahraga .....	106
Gambar 4. 15 Setelah Tambahan Evaluasi Pada Menu Pola Olahraga.....	106
Gambar 4. 16 Sebelum Perubahan Evaluasi Pada Menu Pola Istirahat.....	107
Gambar 4. 17 Setelah Perubahan Evaluasi Pada Menu Pola Istirahat .....	107
Gambar 4. 18 Sebelum Perubahan Gambar Sumber Karbohidrat .....	107
Gambar 4. 19 Setelah Perubahan Gambar Sumber Karbohidrat.....	108
Gambar 4. 20 Sebelum Perubahan Gambar Sumber Protein .....	108
Gambar 4. 21 Setelah Perubahan Gambar Sumber Protein .....	108
Gambar 4. 22 Sebelum Perubahan Gambar Sumber Lemak.....	109
Gambar 4. 23 Setelah Perubahan Gambar Sumber Lemak.....	109
Gambar 4. 24 Sebelum Perubahan Jarak Antar Gambar.....	109
Gambar 4. 25 Setelah Perubahan Jarak Antar Gambar.....	110
Gambar 4. 26 Sebelum Perubahan Warna Tulisan .....	110
Gambar 4. 27 Setelah Perubahan Warna Tulisan.....	110
Gambar 4. 28 Sebelum Perubahan Gambar Profile .....	111
Gambar 4. 29 Setelah Perubahan Gambar Profile .....	111

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Validasi .....	126
Lampiran 2 Lembar Validasi untuk Validator .....	128
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	132
Lampiran 4 Angket Respon Guru .....	136
Lampiran 5 Lembar Angket Siswa .....	138
Lampiran 6 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian .....	140
Lampiran 7 Data Hasil Uji Coba Skala Kecil .....	144
Lampiran 8 Data Hasil Uji Coba Skala Besar.....	146
Lampiran 9 LKPD.....	150
Lampiran 10 Soal Instrumen Pemahaman .....	156
Lampiran 11 Hasil Validitas dan Reliabilitas Soal Pemahaman.....	162
Lampiran 12 Uji Efektifitas .....	167
Lampiran 13 Uji N-Gain Score dan Uji T.....	171
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....	173
Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup.....	178

