

# PENGEMBANGAN AKTIVITAS *STRETCHING* PASIF SECARA BERPASANGAN BERBASIS MEDIA *AUDIO VISUAL* PADA KELAS X

Wahyu Tri Yuliyanto  
Heru Widijoto  
Sri Purnami

Universitas Negeri Malang  
Jl. Semarang no. 5 Malang  
e-mail: wahyutriyuliyanto@gmail.com

**Abstract:** This study aims to provide a variety of stretching exercises are often done by students of class X SMA Negeri 2 Mojokerto. The study, conducted in class X SMA Negeri 2 Mojokerto This includes research and development (research and development) which refers to the model of research and development Borg And Gall. In this development research data analysis technique used is qualitative analysis techniques and quantitative descriptive analysis techniques. This technique is used to analyze the data obtained from the results of the questionnaire. Based on the results of data analysis, we concluded as follows: from media expert evaluation of the results obtained 85.29% with a category is valid, on the evaluation of learning result is valid 83.03 by category, from gymnastics expert evaluation of the results obtained 85.22% by category quite valid, a small group of test results obtained 87.25% to the category of very valid, and test a large group result 88.95% with very valid category

**Key Words:** *Pair passive Stretching activity, Audio-visual, Media*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk memberikan variasi latihan *stretching* yang sering dilakukan oleh siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Mojokerto. Penelitian yang dilaksanakan pada kelas X di SMA Negeri 2 Kota Mojokerto ini termasuk penelitian dan pengembangan (*research and development*) yang mengacu pada model penelitian dan pengembangan *Borg And Gall*. Dalam penelitian pengembangan ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis kualitatif dan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Teknik ini digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari hasil penyebaran kuisioner. berdasarkan hasil analisis data, diperoleh kesimpulan sebagai berikut: dari evaluasi ahli media diperoleh hasil 85,29% dengan kategori cukup valid, dari evaluasi pembelajaran diperoleh hasil 83,03 dengan kategori cukup valid, dari evaluasi ahli senam diperoleh hasil 85,22% dengan kategori cukup valid, dari uji coba kelompok kecil diperoleh hasil 87,25% dengan kategori sangat valid, dan uji coba kelompok besar diperoleh hasil 88,95% dengan kategori sangat valid.

**Kata kunci:** aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan, *audio-visual*, Media

Pendidikan adalah “usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang dimiliki dirinya, masyarakat bangsa dan Negara” (SISDIKNAS, 2003). Jenjang pendidikan di-

mulai dari pendidikan dasar, menengah, dan pendidikan tinggi. Salah satu mata pelajaran yang harus dipelajari oleh siswa pada jenjang pendidikan menengah adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Menurut Rosdiani (2012:67) pendidikan jasmani bertujuan “meningkatkan kebugaran jasmani dan memperbaiki keterampilan gerak dasar dan dilakukan pada saat intrakurikuler.”

Pelaksanaan kegiatan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan selalu dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Di dalam proses pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdapat berbagai tahapan pelaksanaan. Salah satu tahapan terpenting dalam pelaksanaan aktivitas pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah *stretching* (peregangan).

Menurut (Anderson, 2000:10), *stretching* (peregangan) adalah "suatu aktivitas yang dilakukan untuk meregangkan otot-otot yang akan digunakan untuk beraktivitas". Pelaksanaan *stretching* sangat berhubungan dengan proses pemanjangan otot. Ini dikarenakan pada pelaksanaan *stretching* otot-otot akan diregangkan secara maksimal sehingga otot-otot akan terlatih untuk dapat digunakan pada aktivitas yang lebih berat. Aktivitas *stretching* juga sangat penting dilakukan pada aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, ini dikarenakan dengan adanya aktivitas meregangkan otot yang dilakukan pada awal pembelajaran, siswa dapat lebih siap dalam melakukan aktivitas yang lebih berat pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Posisi yang dapat digunakan untuk pelaksanaan *stretching* adalah posisi berdiri, posisi duduk dan posisi tidur.

Menurut (Alter, 1996:12) "terdapat lima teknik peregangan dasar, yaitu: *static*, *ballistic*, *passive*, *active*, dan teknik *proprioceptive*".

"Latihan *stretching* pasif merupakan dua orang yang dapat bekerja sama untuk membawakan variasi dalam rutinitas *stretching* dan meningkatkan potensi *stretching* mereka secara bersama-sama. Bekerja dengan rekan dapat membantu termotivasi secara lama dan dapat bersenang-senang di waktu yang sama" (Gallagher, 1996:86). Sedangkan menurut Alter (1999:12-13) Peregangan pasif (*passive stretching*) merupakan "salah satu teknik peregangan dimana anda dalam keadaan rileks dan tanpa mengadakan kontribusi pada daerah gerakan. Sedangkan, kekuatan (tenaga) eksternal dapat dibangkitkan oleh alat, baik dengan cara manual maupun mekanis."

Berdasarkan pengertian yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa *stretching* pasif merupakan teknik peregangan yang dilakukan dengan mendapatkan bantuan kekuatan yang berasal dari luar tubuh pelaku. *Stretching* pasif dilakukan secara berpasangan

dan saling menggerakkan anggota badan pasangannya secara bergantian.

Dalam pelaksanaan *stretching* pasif secara berpasangan, perbedaan postur tubuh antara kedua siswa tidak menjadi masalah. Ini dikarenakan pelaksanaan *stretching* yang akan dikembangkan berada pada posisi duduk dan tidur. Pelaksanaan posisi peregangan ini juga didukung dengan adanya sarana yang mendukung yaitu sebuah hall atau ruangan yang dapat digunakan untuk aktivitas olahraga.

Diantara manfaat yang dapat diperoleh dari peregangan pasif tersebut menurut Alter (1999:13) adalah: (1) Teknik ini efektif apabila otot agonist (yaitu otot utama yang berperan dalam gerakan yang terjadi) dalam kondisi yang terlalu lemah untuk menerima respons gerakan; (2) Teknik ini efektif apabila percobaan-percobaan tidak berhasil menghalangi otot-otot yang ketat (otot-otot antagonist); (3) Arah, lamanya waktu melakukan peregangan, dan intensitas dapat diukur; (4) Dapat memajukan kekompakan tim bilamana peregangan tersebut dilakukan bersama-sama dengan atlet lainnya.

Berdasarkan manfaat yang telah dijelaskan bahwa *stretching* pasif dimanfaatkan untuk meregangkan otot-otot bagi atlet. Sedangkan dalam penelitian ini *stretching* pasif dimanfaatkan untuk meregangkan otot-otot peserta didik sebelum melakukan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Mojokerto selalu melakukan aktivitas *stretching* pada awal pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pelaksanaan *stretching* yang dilakukan selalu sama pada setiap pertemuannya. Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan pada siswa kelas X di SMA Negeri 2 Kota Mojokerto siswa terlihat kurang antusias dalam proses aktivitas *stretching* yang dilakukan dan aktivitas *stretching* yang selalu dilakukan pada awal pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah aktivitas *stretching* aktif. Dampak dari hal tersebut adalah adanya siswa yang terlihat kurang aktif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada salah satu guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diperoleh pernyataan bahwa pelaksanaan *stretching* sangat penting untuk pelaksanaan kegiatan aktivitas pembelajaran pendidikan

jasmani, olahraga dan kesehatan, dan guru pendidikan belum pernah menggunakan aktivitas *stretching* yang lain pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada kelas X.

Pemanfaatan media *audio visual* pada pembelajaran adalah untuk membantu kemudahan pada siswa dalam mempelajari aktivitas *stretching* yang sebelumnya belum pernah diajarkan yaitu *stretching* pasif secara berpasangan. Dengan pemanfaatan suara (*audio*) disertai pemanfaatan gambar (*visual*) dapat mempermudah siswa untuk mempelajari aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan. Dengan penggunaan media pembelajaran yang sebelumnya belum pernah diajarkan pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat membuat minat siswa untuk mempelajari gerakan *stretching* pasif secara berpasangan semakin besar.

Di lingkungan sekolah SMA Negeri 2 Kota Mojokerto dilengkapi juga dengan sarana dan prasarana yang memadai untuk dilakukannya aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada kelas X yaitu dengan adanya LCD proyektor dan hall atau ruangan yang dapat difungsikan oleh guru pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan untuk pengaplikasian produk yang dikembangkan yaitu *stretching* pasif secara berpasangan.

## METODE

Model penelitian dan pengembangan mengenai aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada kelas X ini menggunakan model pengembangan *Borg and Gall* (1983: 775) yang telah dimodifikasi oleh peneliti yakni: (1) Melakukan analisis kebutuhan pada peserta didik dan pendidik, kajian pustaka menjelaskan teori-teori yang relevan yang berhubungan dengan judul penelitian dan wawancara pada pendidik pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; (2) pembuatan produk awal; (3) tinjauan para ahli meliputi satu ahli media, satu ahli pembelajaran dan satu ahli senam; (4) Revisi produk, (5) Uji coba kelompok kecil yang terdiri dari 10 orang siswa kelas X; (6) Revisi Produk dari hasil uji coba kelompok kecil; (7) Uji coba kelompok besar

yang terdiri dari 36 orang siswa kelas X; dan (8) hasil akhir dari revisi produk yang telah diujicobakan pada kelompok besar.

Pada penelitian dan pengembangan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X jenis data yang dihasilkan adalah data kualitatif dan data kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh dari analisis kebutuhan awal berupa penyebaran kuisisioner yang melibatkan 45 siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Mojokerto. Data kualitatif diperoleh dari wawancara pada guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kelas X SMA Negeri 2 Kota Mojokerto untuk analisis kebutuhan awal penelitian, dan tinjauan para ahli yaitu 1 orang ahli media, 1 orang ahli pembelajaran, serta 1 orang ahli senam terhadap produk pengembangan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X yang telah dibuat.

Dalam penelitian dan pengembangan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X menggunakan instrument kuisisioner. Kuisisioner diberikan kepada 45 siswa kelas X yang telah dipilih secara acak untuk pengumpulan data pada analisis kebutuhan awal, dan penyebaran kuisisioner pada siswa kelas X SMA Negeri 2 dengan jumlah 10 siswa pada uji coba kelompok kecil dan 36 siswa pada uji coba kelompok besar.

Bentuk kuisisioner yang digunakan untuk analisis kebutuhan awal dan uji coba kelompok kecil dan kelompok besar adalah kuisisioner tertutup pada siswa kelas X dengan jumlah 45 siswa pada analisis kebutuhan awal dan 10 siswa pada uji coba kelompok kecil serta 36 siswa pada uji coba kelompok besar yang dipilih secara acak. Pemberian angket kepada ahli media, ahli pembelajaran dan ahli senam dilengkapi dengan saran-saran tentang pengembangan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X yang telah dihasilkan.

Desain uji coba ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu tahap pertama evaluasi ahli, tahap kedua uji coba (kelompok kecil) dan tahap ketiga uji coba lapangan (kelompok besar). Tujuan uji coba produk untuk memperoleh dan menyimpulkan data yang dapat digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki produk secara lengkap.

Produk pengembangan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X terlebih dahulu di evaluasi para ahli di bidangnya yaitu 1 orang ahli media, 1 orang ahli pembelajaran dan 1 orang ahli senam untuk memperoleh masukan dan saran-saran terhadap produk yang dikembangkan yaitu aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X.

Pada uji coba kelompok kecil yang dilakukan pada siswa kelas X SMA Negeri 2 dengan melibatkan 10 siswa. Pengambilan jumlah siswa sebanyak 10 orang dilakukan dengan cara *random sampling*. Pada uji coba kelompok besar ini juga melibatkan 36 siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Mojokerto yang dipilih dengan menggunakan *random sampling*. Uji coba ini dilakukan untuk mengetahui keefektifan, kemudahan pelaksanaan dan daya tarik produk *stretching* pasif secara berpasangan yang dikembangkan pada siswa kelas X.

Pada penelitian dan pengembangan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X, diperoleh jenis data kualitatif dan kuantitatif. Data dari hasil uji coba produk dimaksudkan untuk mendapatkan data yang dapat dijadikan dasar keefektifan, kemudahan pelaksanaan dan daya tarik produk yang dikembangkan pada siswa kelas X. jenis data kuantitatif diperoleh pada saat melakukan penyebaran kuisioner pada analisis kebutuhan awal pada 45 siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Mojokerto yang dipilih secara acak serta pada uji coba kelompok kecil yang berjumlah 10 siswa kelas X dan uji coba kelompok besar yang berjumlah 36 siswa yang keseluruhan dipilih secara acak.

Sedangkan data kualitatif diperoleh dari tinjauan para ahli yang meliputi saran-saran yang diberikan oleh para ahli melalui angket yang telah disebarakan kepada setiap ahli yaitu ahli media, ahli pembelajaran, dan ahli senam terhadap produk pengembangan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X yang telah dibuat.

Uji coba produk ini yang dilakukan untuk mengetahui keefektifan, kemudahan pelaksanaan, daya tarik serta kebermanfaatannya produk yang dikembangkan, dan juga untuk mengetahui kevalidan produk yang dikembangkan kepada siswa kelas X khususnya

pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian dan pengembangan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X menggunakan teknik analisis kualitatif dan teknik analisis deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase.

## HASIL

Produk yang dihasilkan pada penelitian dan pengembangan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan berbentuk media *audio visual* yang dikemas dalam bentuk VCD dan disertai buku panduan pelaksanaan. Pada pengembangan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan yang dikemas dalam bentuk VCD berisikan tentang tampilan awal yang berupa logo UM, keterangan nama Fakultas Ilmu Keolahragaan, keterangan jurusan pendidikan jasmani dan kesehatan. Setelah itu penjelasan konsep *stretching* pasif secara berpasangan mengenai pengertian *stretching* pasif secara berpasangan dan dilanjutkan dengan penjelasan manfaat melakukan *stretching* pasif secara berpasangan. Sesudah itu dilanjutkan dengan penjelasan posisi atau sikap *stretching* pasif secara berpasangan yang dikembangkan yaitu posisi duduk dan posisi tidur. Setelah seluruh penjelasan konsep *stretching* pasif secara berpasangan selesai, dilanjutkan pada materi inti video aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan yang terdiri dari 24 macam aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi duduk dan 25 macam aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan. Pada bagian penutup berisikan pemberian semangat kepada siswa untuk dapat mempelajari aktivitas *stretching* yang telah dikembangkan.

Buku panduan pelaksanaan *stretching* pasif secara berpasangan berisikan tentang penjelasan tahapan pelaksanaan *stretching* pasif secara berpasangan yang disertai juga gambar-gambar pelaksanaan setiap gerakan *stretching* pasif secara berpasangan yang sesuai dengan isi video di dalam VCD. Buku panduan *stretching* pasif secara berpasangan juga dilengkapi barcode yang dapat di scan oleh siapa saja dengan menggunakan aplikasi *barcode scanner* pada *smartphone*. Setelah melakukan scan pada barcode yang telah ada pada halaman cover buku, peng-

guna akan langsung terhubung dengan video aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan yang telah tersambung dengan youtube.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang dilakukan pada siswa kelas X di SMA Negeri 2 Kota Mojokerto diperoleh hasil bahwa 80% siswa mengerti *stretching* pasif secara berpasangan, dan 20% siswa kurang mengerti *stretching* pasif secara berpasangan. 100% siswa menyatakan *stretching* selalu dilakukan pada awal pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, 100% siswa menyatakan *stretching* penting dilakukan pada awal pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, dan 100% siswa menyatakan bahwa *stretching* yang dilakukan selalu *stretching* aktif.

Berdasarkan paparan hasil evaluasi ahli media pada tabel 4.1 mengenai produk *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X yang dikembangkan dan telah dievaluasi diperoleh persentase 85,29% yang berarti produk dinyatakan cukup valid. Sehingga produk yang dikembangkan dinyatakan dapat digunakan dengan menggunakan revisi kecil. Saran-saran ahli media terhadap produk yang dikembangkan yaitu *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X sebagai berikut: (a) Desain ulang *cover* buku panduan pelaksanaan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan dan pemberian deskripsi singkat pada *cover* belakang buku; (b) foto aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan diperbesar; (c) *barcode* buku dipindah pada halaman sampul buku.

Berdasarkan paparan hasil evaluasi ahli pembelajaran pada table 4.2 mengenai produk *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X yang dikembangkan dan telah dievaluasi diperoleh persentase 83,03% yang berarti produk dinyatakan cukup valid. Sehingga produk yang dikembangkan dinyatakan dapat digunakan dengan menggunakan revisi kecil. Saran-saran ahli media pembelajaran terhadap produk yang dikembangkan yaitu *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X sebagai berikut: (a) Perlu penjelasan kegunaan *stretching* pada cabang olahraga tertentu; (b) penjelasan pengertian dan manfaat *stretching* pasif secara berpasangan lebih jelas dan singkat agar lebih mudah untuk dipahami.

Berdasarkan paparan hasil evaluasi ahli senam pada table 4.3 mengenai produk *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X yang dikembangkan dan telah dievaluasi diperoleh persentase 85,22% yang berarti produk dinyatakan cukup valid. Sehingga produk yang dikembangkan dinyatakan dapat digunakan dengan menggunakan revisi kecil. Saran-saran ahli senam terhadap produk yang dikembangkan yaitu *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X sebagai berikut: (a) pemberian daftar pustaka pada bagian akhir buku panduan *stretching* pasif secara berpasangan; (b) kesesuaian daftar isi dengan isi buku panduan.

Berdasarkan pada uji coba kelompok kecil yang terdiri dari 10 orang siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Mojokerto yang dipilih menggunakan *random sampling* diperoleh hasil pada uji coba kelompok kecil dengan persentase 87,25% yang berarti produk dinyatakan sangat valid. Sehingga produk yang dikembangkan dinyatakan dapat digunakan tanpa adanya revisi. Pada uji coba kelompok kecil, indikator yang diuji cobakan pada kelompok kecil meliputi kemudahan siswa dalam melakukan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan, kenyamanan siswa dalam melakukan gerakan *stretching* pasif secara berpasangan, kejelasan gambar pada video aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan dan kejelasan suara pada video aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan. Karena hasil produk pada uji coba kelompok kecil dinyatakan sangat valid dengan keterangan dapat digunakan tanpa revisi sehingga tidak adan saran yang masuk untuk produk yang diuji cobakan yaitu *stretching* pasif secara berpasangan.

Berdasarkan pada uji coba kelompok besar yang terdiri dari 36 siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Mojokerto yang dipilih menggunakan *random sampling* diperoleh hasil pada uji coba kelompok besar dengan persentase 88,95% yang berarti produk yang dikembangkan dinyatakan sangat valid. Sehingga produk yang dikembangkan dinyatakan dapat digunakan tanpa revisi. Pada uji coba kelompok besar, indikator yang diuji cobakan pada kelompok besar meliputi kemudahan siswa dalam melakukan *stretching* pasif secara berpasangan, kenyamanan siswa dalam

melakukan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan, kejelasan gambar pada video aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan dan kejelasan suara pada video aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan. Karena hasil produk pada uji coba kelompok besar dinyatakan sangat valid dengan keterangan dapat digunakan tanpa revisi sehingga tidak ada saran yang masuk untuk produk yang diuji cobakan yaitu *stretching* pasif secara berpasangan.

## PEMBAHASAN

*Stretching* adalah aktivitas peregangan yang dilakukan untuk menyiapkan otot-otot dalam aktivitas yang lebih berat.

Berdasarkan hasil evaluasi para ahli yaitu 1 orang ahli media, 1 orang ahli pembelajaran, dan 1 orang ahli senam diperoleh temuan bahwa produk yang dikembangkan yaitu *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X dinyatakan cukup valid dan diperlukan beberapa revisi kecil untuk perbaikan produk yang dikembangkan lebih baik lagi. Beberapa hasil evaluasi yang telah dilakukan oleh para ahli sudah disertai dengan saran-saran yang digunakan untuk pengembangan produk yang lebih baik lagi.

Hasil evaluasi ahli media terhadap produk *stretching* pasif secara berpasangan yang telah dievaluasi adalah (1) penilaian terhadap tampilan awal video yang berupa gambar logo Universitas Negeri Malang disertai Caption Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, item pernyataan ini masuk dalam kategori sangat valid dan dapat dipergunakan; (2) penjelasan narator mengenai pengertian dan manfaat aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (3) kejelasan gambar pada posisi duduk dan tidur *stretching* pasif secara berpasangan, item pernyataan ini masuk dalam kategori sangat valid dan dapat dipergunakan; (4) kejelasan tayangan video aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi duduk, item pernyataan ini masuk dalam kategori sangat valid dan dapat dipergunakan; (6) kejelasan caption setiap video aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi duduk, item pernyataan ini masuk dalam kategori sangat

valid dan dapat dipergunakan; (7) kemudahan irama hitungan pelaksanaan *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi duduk untuk diikuti oleh siswa, item pernyataan ini masuk dalam kategori sangat valid dan dapat dipergunakan; (8) kejelasan tayangan video aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi tidur, item pernyataan ini masuk dalam kategori sangat valid dan dapat dipergunakan; (9) kejelasan caption setiap video aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi duduk, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (10) kemudahan irama hitungan pelaksanaan *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi tidur, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (11) kemenarikan cover buku panduan, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (12) kejelasan langkah-langkah pelaksanaan *stretching* pasif secara berpasangan, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (13) kejelasan gambar pada buku panduan setiap aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (14) inovasi keunggulan buku panduan dengan pemberian barcode yang telah dihubungkan dengan video aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan.

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah didapatkan dari ahli media, produk dinyatakan dapat cukup valid sehingga produk yang dikembangkan yaitu *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X dapat digunakan dengan revisi kecil. Saran-saran yang sudah dihimpun dari ahli media adalah (a) desain ulang cover buku panduan; (b) foto aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan lebih diperbesar pada buku panduan; (c) *barcode* pada cover belakang buku dipindah pada halaman cover buku.

Demikianlah saran-saran yang digunakan untuk menjadi pertimbangan dalam perbaikan produk yang dikembangkan yaitu *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X yang dikemas dalam bentuk VCD dan disertai dengan buku panduan pelaksanaan *stretching* pasif secara berpasangan.

Hasil evaluasi ahli pembelajaran terhadap produk *stretching* pasif secara berpasangan yang telah dievaluasi adalah: (1) fungsi posisi duduk dan tidur pada aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (2) urutan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (3) pelaku *stretching* pasif secara berpasangan harus sesama dengan jenis kelamin yang sama, item pernyataan ini masuk dalam kategori sangat valid dan dapat dipergunakan; (4) kejelasan pengertian dan manfaat *stretching* pasif secara berpasangan, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (5) kejelasan video aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi duduk yang disertai dengan caption pada setiap aktivitas *stretching*, item pernyataan ini masuk dalam kategori sangat valid; (6) pengelompokan bagian tubuh yang diregangkan pada posisi duduk, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (7) kemudahan irama hitungan pelaksanaan *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi duduk untuk diikuti oleh siswa, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (8) kejelasan video aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi tidur yang disertai dengan caption pada setiap aktivitas *stretching*, item ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (9) pengelompokan bagian tubuh yang diregangkan pada posisi tidur, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (10) kemudahan irama hitungan pelaksanaan *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi tidur untuk diikuti oleh siswa, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (11) kemenarikan cover buku panduan, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (12) kejelasan langkah-langkah pelaksanaan *stretching* pasif secara berpasangan, item pernyataan ini masuk dalam kategori sangat valid dan dapat dipergunakan; (13) kejelasan gambar pada buku panduan setiap aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan, item pernyataan ini masuk dalam kategori sangat valid dan dapat dipergunakan; (14) inovasi keunggulan

buku panduan dengan pemberian *barcode* yang telah dihubungkan dengan video aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan, item pernyataan ini masuk dalam kategori sangat valid dan dapat dipergunakan.

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah didapatkan dari ahli pembelajaran, produk dinyatakan dapat cukup valid sehingga produk yang dikembangkan yaitu *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X dapat digunakan dengan revisi kecil. Saran-saran yang sudah dihimpun dari ahli pembelajaran adalah (a) perlu penjelasan *stretching* pasif secara berpasangan digunakan pada cabang olahraga tertentu; (b) penjelasan pengertian dan manfaat *stretching* pasif secara berpasangan lebih jelas dan singkat agar lebih mudah untuk dipahami.

Demikianlah saran-saran yang digunakan untuk menjadi pertimbangan dalam perbaikan produk yang dikembangkan yaitu *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X yang dikemas dalam bentuk VCD dan disertai dengan buku panduan pelaksanaan *stretching* pasif secara berpasangan.

Hasil evaluasi ahli senam terhadap produk *stretching* pasif secara berpasangan yang telah dievaluasi adalah (1) fungsi posisi duduk dan tidur pada aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (2) urutan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan mulai dari leher hingga kaki, item pernyataan ini masuk dalam kategori sangat valid dan dapat dipergunakan; (3) pelaku *stretching* pasif secara berpasangan harus dengan jenis kelamin yang sama, item pernyataan ini masuk dalam kategori sangat valid dan dapat dipergunakan; (4) penjelasan pengertian *stretching* pasif secara berpasangan, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (5) penjelasan manfaat *stretching* pasif secara berpasangan, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (6) kejelasan video aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi duduk yang disertai dengan caption pada setiap aktivitas *stretching*, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (7) pengelompokan bagian tubuh yang diregangkan pada posisi

duduk, item pernyataan ini masuk dalam kategori sangat valid dan dapat dipergunakan; (8) kemudahan irama hitungan pelaksanaan *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi duduk untuk diikuti oleh siswa, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (9) kejelasan video aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi tidur yang disertai dengan caption pada setiap aktivitas *stretching*, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (10) pengelompokan bagian tubuh yang diregangkan pada posisi duduk, item pernyataan ini masuk dalam kategori sangat valid dan dapat dipergunakan, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (11) kemudahan irama hitungan pelaksanaan *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi tidur untuk diikuti oleh siswa, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (12) kejelasan langkah-langkah pelaksanaan *stretching* pasif secara berpasangan, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan; (13) kejelasan gambar setiap aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan, item pernyataan ini masuk dalam kategori cukup valid dan dapat dipergunakan.

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah didapatkan dari ahli pembelajaran, produk dinyatakan cukup valid sehingga produk yang dikembangkan yaitu *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X dapat digunakan dengan revisi kecil. Saran-saran yang sudah dihimpun dari ahli senam adalah (a) pemberian daftar pustaka pada bagian akhir buku panduan *stretching* pasif secara berpasangan, (b) kesesuaian daftar isi dengan isi buku.

Demikianlah saran-saran yang digunakan untuk menjadi pertimbangan dalam perbaikan produk yang dikembangkan yaitu *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X yang dikemas dalam bentuk VCD dan disertai dengan buku panduan pelaksanaan *stretching* pasif secara berpasangan.

Uji coba kelompok kecil yang dilakukan pada tanggal 20 april 2015 kepada 10 siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Mojokerto pukul 08.00-09.00 WIB, dilakukan dengan menyebarkan kuisisioner dengan 10 item pertanyaan yang harus diisi oleh setiap siswa. Setiap pertanyaan mempunyai makna untuk meng-

uji kelayakan produk untuk dapat digunakan oleh siswa kelas X. Berikut adalah beberapa item pertanyaan yang digunakan kepada siswa, antara lain: (1) kejelasan suara narator tentang konsep pengertian dan manfaat melakukan *stretching* pasif secara berpasangan, item pertanyaan ini mendapatkan persentase 90% sehingga masuk kriteria sangat valid, ini berarti juga bahwa kejelasan tentang konsep pengertian dan manfaat melakukan *stretching* dapat dipergunakan; (2) kejelasan gambar video *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi duduk, item pertanyaan ini mendapatkan persentase 92,5% sehingga masuk kriteria sangat valid, ini berarti juga bahwa kejelasan gambar video *stretching* pasif secara berpasangan dapat dipergunakan; (3) kemudahan irama/tempo hitungan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi duduk untuk diikuti oleh siswa, item pertanyaan ini mendapatkan persentase 92,5% sehingga masuk kriteria sangat valid, ini berarti juga bahwa kemudahan irama/tempo hitungan pelaksanaan *stretching* pasif secara berpasangan untuk diikuti oleh siswa kelas X dapat dipergunakan; (4) kejelasan perintah pelaksanaan pada aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi duduk, item pertanyaan ini mendapatkan persentase 82,5% sehingga masuk dalam kriteria cukup valid, ini berarti juga bahwa kejelasan perintah pelaksanaan pada aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi duduk dapat dipergunakan, (5) kejelasan gambar video *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi tidur, item pertanyaan ini mendapatkan persentase 87,5 sehingga masuk dalam kriteria sangat valid, ini berarti juga bahwa kejelasan gambar video *stretching* pasif secara berpasangan dapat dipergunakan, (6) kemudahan irama/tempo hitungan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi tidur untuk diikuti oleh siswa, item pertanyaan ini mendapatkan persentase 82,5% sehingga masuk dalam kriteria cukup valid, ini berarti juga bahwa irama/tempo hitungan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi tidur dapat dipergunakan, (7) kejelasan perintah pelaksanaan pada aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi tidur, item pertanyaan ini mendapatkan persentase 87,5% sehingga masuk kriteria sangat valid, ini berarti juga bahwa kejelasan perintah pelaksanaan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi

tidur dapat dipergunakan; (8) kemudahan urutan pelaksanaan *stretching* pasif secara berpasangan dimulai dari leher hingga kaki, item pertanyaan ini mendapatkan persentase 90% sehingga masuk kriteria sangat valid, ini berarti juga bahwa urutan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan yang dimulai dari leher hingga kaki dapat dipergunakan; (9) efek positif setelah melakukan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan, item pertanyaan ini mendapatkan persentase 82,5% sehingga masuk dalam kriteria cukup valid, ini berarti juga bahwa *stretching* pasif secara berpasangan dapat dipergunakan; (10) kesenangan dalam melakukan *stretching* pasif secara berpasangan, item pertanyaan ini mendapatkan persentase 85% sehingga masuk dalam kriteria cukup valid, ini berarti juga bahwa aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan dapat dipergunakan.

Dari keseluruhan item pertanyaan yang diajukan di dalam kuisioner untuk siswa kelas X di SMA Negeri 2 Kota Mojokerto, uji coba kelompok kecil mendapatkan persentase sebesar 87,25%, sehingga produk yang dikembangkan yaitu aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan dinyatakan sangat valid. Produk yang dikembangkan layak dipergunakan tanpa adanya revisi pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bagi siswa kelas X khususnya.

Uji coba kelompok besar yang dilakukan pada tanggal 22 april 2015 pada 36 siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Mojokerto pukul 07.00-08.00 WIB, dilakukan dengan menyebarkan kuisioner dengan 10 item pertanyaan yang harus diisi oleh setiap siswa. Setiap pertanyaan mempunyai makna untuk menguji kelayakan produk untuk dapat digunakan oleh siswa kelas X.

Berikut adalah beberapa item pertanyaan yang digunakan kepada siswa, antara lain: (1) kejelasan suara narator tentang konsep pengertian dan manfaat melakukan *stretching* pasif secara berpasangan, item pertanyaan ini mendapatkan persentase 88,2% sehingga masuk kriteria sangat valid, ini berarti juga bahwa kejelasan tentang konsep pengertian dan manfaat melakukan *stretching* dapat dipergunakan; (2) kejelasan gambar video *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi duduk, item pertanyaan ini mendapatkan persentase 90,9% sehingga masuk kriteria sangat valid, ini berarti juga bahwa ke-

jelasan gambar video *stretching* pasif secara berpasangan dapat dipergunakan, (3) kemudahan irama/tempo hitungan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi duduk untuk diikuti oleh siswa, item pertanyaan ini mendapatkan persentase 91,7% sehingga masuk kriteria sangat valid, ini berarti juga bahwa kemudahan irama/tempo hitungan pelaksanaan *stretching* pasif secara berpasangan untuk diikuti oleh siswa kelas X dapat dipergunakan; (4) kejelasan perintah pelaksanaan pada aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi duduk, item pertanyaan ini mendapatkan persentase 88,2% sehingga masuk dalam kriteria sangat valid, ini berarti juga bahwa kejelasan perintah pelaksanaan pada aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi duduk dapat dipergunakan; (5) kejelasan gambar video *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi tidur, item pertanyaan ini mendapatkan persentase 92,3% sehingga masuk dalam kriteria sangat valid, ini berarti juga bahwa kejelasan gambar video *stretching* pasif secara berpasangan dapat dipergunakan; (6) kemudahan irama/tempo hitungan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi tidur untuk diikuti oleh siswa, item pertanyaan ini mendapatkan persentase 90,9% sehingga masuk dalam kriteria sangat valid, ini berarti juga bahwa irama/tempo hitungan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi tidur dapat dipergunakan; (7) kejelasan perintah pelaksanaan pada aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi tidur, item pertanyaan ini mendapatkan persentase 91,7% sehingga masuk kriteria sangat valid, ini berarti juga bahwa kejelasan perintah pelaksanaan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan pada posisi tidur dapat dipergunakan; (8) kemudahan urutan pelaksanaan *stretching* pasif secara berpasangan dimulai dari leher hingga kaki, item pertanyaan ini mendapatkan persentase 81,9% sehingga masuk kriteria cukup valid, ini berarti juga bahwa urutan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan yang dimulai dari leher hingga kaki dapat dipergunakan; (9) efek positif setelah melakukan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan, item pertanyaan ini mendapatkan persentase 88,8% sehingga masuk dalam kriteria sangat valid, ini berarti juga bahwa *stretching* pasif secara berpasangan dapat dipergunakan; (10) kesenangan dalam

melakukan *stretching* pasif secara berpasangan, item pertanyaan ini mendapatkan persentase 84,7% sehingga masuk dalam kriteria cukup valid, ini berarti juga bahwa aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan dapat dipergunakan.

Dari keseluruhan item pertanyaan yang diajukan di dalam kuisioner untuk siswa kelas X di SMA Negeri 2 Kota Mojokerto, uji coba kelompok besar mendapatkan persentase sebesar 88,95%, sehingga produk yang dikembangkan dinyatakan sangat valid. Produk yang dikembangkan yaitu aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan layak dipergunakan tanpa adanya revisi pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bagi siswa kelas X khususnya.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Pengembangan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan berbasis media *audio visual* pada kelas X, diharapkan dapat memberikan aktivitas *stretching* yang baru pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dan diharapkan juga bisa lebih dapat meregangkan otot-otot siswa agar siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat pada proses inti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Dengan kemasan produk yang dikembangkan berbasis media *audio visual*, diharapkan dapat menarik minat siswa kelas X agar dapat lebih cepat untuk mengerti aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan. Dan dengan adanya media pembelajaran yang digunakan berbasis *audio visual*, guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kelas X dapat lebih memperhatikan setiap siswa yang melakukan aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan. Dengan adanya pengawasan yang lebih dari guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan maka dapat mencegah hal-hal yang tidak diinginkan selama proses *stretching* pasif secara berpasangan dilaksanakan.

Pengadaan buku panduan pelaksanaan *stretching* juga dapat menjadi pembantu untuk bisa lebih memahami aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan yang dilengkapi dengan langkah-langkah *stretching* pasif secara berpasangan setiap peragaan dan juga

disertai dengan gambar yang sesuai dengan isi *stretching* pasif secara berpasangan dalam video, serta dengan keunggulan buku yang disertai dengan barcode pada buku, pengguna buku dapat mengakses kapan saja untuk dapat melihat video aktivitas *stretching* pasif secara berpasangan yang telah terkoneksi dengan *youtube*.

### Saran

Sebaiknya pengembangan *stretching* pasif secara berpasangan kedepannya dapat dikembangkan pada cabang-cabang olahraga tertentu, karena pada pengembangan ini *stretching* pasif secara berpasangan hanya digunakan secara umum untuk pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kelas X.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar & Sriwijaya. 2010. *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. Malang: Cipta Media.
- Alter, Michael, J. 1999. *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Anderson, Bob. 2000. *Stretching*. California: Shelter Publication.
- Ardhana, Wayan. 2002. *Konsep Penelitian Pengembangan Dalam Bidang Pendidikan dan Pembelajaran*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Arsyad, Azhar. 2011. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Borg, W.R. & Gall, M.D. 1983. *Educational Research An Introduction*. New York: Longman.
- Darmawan, Deni. 2012. *Inovasi Pendidikan, Pendekatan Praktik Teknologi Multimedia dan Pembelajaran* (Online). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dwiyogo, Wasis D. 2010. *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Gallagher, Y, Chrissie., & Mundy. 1996. *The Essential To Stretching*. New York: Crown Trade Paperbacks.

- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: UPI Bandung.
- Lestari, Ni, Luh, Putut, Susi, Wardani. 2014. *Pengaruh Stretching Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Pada Perawat di Ruang Ratna dan Medical Surgical RSUP Sanglah*. (online), (<http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/10766/7993>) diakses 25 Januari 2015
- Rosdiani, Dini. 2012. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sadiman, Arif, S, dkk. 2003. *Media Pendidikan (Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya)*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Tim Penyusun Universitas Negeri Malang. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Edisi Kelima*. Malang: UM Pres
- Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. (Online), (<http://www.inberentdikti.net/files/sisdiknas.pdf>), diakses pada 5 Desember 2014
- Widijoto, H. 2009. *Buku Petunjuk Teknis Praktek Pengalaman Lapangan*. Malang: Universitas Negeri Malang UPT Program Pengalaman Lapangan
- Zulkarnain, Elfian, Leersia, Yursi, R., & Nikmatul, Farida. 2011. *Perbedaan Efektifitas Antara Video Compact Disc (VCD) Dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Terhadap Inisiasi Menyusui Dini*. Makalah disajikan dalam Seminar Nasional Jampersal, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Jember, 26 November 2011, (Online), (<http://fkm.unej.ac.id/file/semnas2011/05.pdf>) diakses 25 Januari 2015.