

## MODEL PANDUAN PRAKTIKUM GIZI OLAHRAGA BERBASIS MULTIMEDIA PADA MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS PGRI PONTIANAK

Mira Fuzita<sup>1</sup>, Ramdani Amrullah<sup>2</sup>, Bernabas Wani<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, FPOK, Universitas PGRI Pontianak, Jalan Ampera, No. 88, Pontianak, Kalimantan Barat

<sup>3</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Citra Bakti

<sup>1</sup> [Mira.fuzita@gmail.com](mailto:Mira.fuzita@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas Model Bahan Ajar Praktikum Gizi Olahraga berbasis Multimedia pada Mahasiswa Prodi penjas Universitas PGRI Pontianak berdasarkan penilaian Ahli Media, Ahli Materi dan tes Respon Pada Mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada Model R&D dengan model ADDIE yang terdiri dari lima tahap yaitu *Analysis* (Analisis), *Design* (Perancangan), *Development* (Pengembangan), *Implementation* (Implementasi) dan *Evaluation* (Evaluasi) karena model penelitian dan pengembangan ini lebih rasional dan lebih lengkap dibanding model lainnya menurut langkah-langkah pengembangan produk. Panduan Praktikum Gizi Olahraga Menurut Ahli Materi dinyatakan Valid dan tidak perlu direvisi, diketahui bahwa rata-rata keseluruhan dari setiap aspek adalah 3,86 dengan kriteria Baik. Model Panduan Praktikum Gizi Olahraga Berbasis Multimedia Praktis digunakan sebagai salah satu Media Pembelajaran Praktikum Gizi Olahraga, diperoleh nilai kepraktisan dengan rata-rata 4,17 dengan kriteria baik dan dinyatakan praktis. Berdasarkan hasil kedua analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa Model Panduan Praktikum Gizi Olahraga Berbasis Multimedia (*Google Sites*) sudah layak digunakan sebagai Media pembelajaran Berupa Panduan dalam Praktikum yang layak digunakan dan Praktis.

**Kata kunci:** Panduan Praktikum, Gizi Olahraga, Multimedia

### Abstract

*This research aims to determine the effectiveness of the Multimedia-based Sports Nutrition Practicum Teaching Material Model for Physical Education Study Program Students at University PGRI Pontianak based on the assessment of Media Experts, Material Experts and Student Response tests. The research method used in this research refers to the R&D Model with the ADDIE model which consists of five stages, namely Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation because this research and development model more rational and more complete than other models according to product development steps. According to the Material Expert, the Sports Nutrition Practical Guide is declared valid and does not need to be revised. It is known that the overall average for each aspect is 3.86 with Good criteria. The Practical Multimedia Based Sports Nutrition Practicum Guide Model was used as one of the Sports Nutrition Practicum Learning Media. The practicality score was obtained with an average of 4.17 with good criteria and was declared practical. Based on the results of the second analysis above, it can be concluded that the Multimedia-Based Sports Nutrition Practicum Guide Model (Google Sites) is suitable for use as learning media in the form of a Practicum Guide that is suitable for use and practical.*

*Keywords: Practical Guide, Sports Nutrition, Multimedia*

## **PENDAHULUAN**

Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi (2014) mengatakan bahwa Panduan Praktikum merupakan buku pegangan untuk suatu mata kuliah yang ditulis dan disusun oleh pakar bidang terkait dan memenuhi kaidah buku teks. Menurut Arifin & Kusrianto (2020), Panduan Praktikum adalah jenis buku yang digunakan dalam aktivitas belajar dan mengajar. Panduan Praktikum disusun dengan alur dan logika sesuai dengan rencana pembelajaran. Panduan Praktikum disusun sesuai kebutuhan belajar siswa atau mahasiswa. Panduan Praktikum disusun untuk mencapai tujuan pembelajaran atau kompetensi tertentu. Mahasiswa dapat mengikuti kegiatan pembelajaran melalui sarana buku.

Buku merupakan sarana yang efektif untuk mencapai kompetensi dalam pembelajaran, pengalaman dan latihan yang perlu ditempuh, serta informasi yang harus dicari, tersaji dalam buku secara terprogram (Muslich, 2010). Buku memiliki keterkaitan erat dengan kurikulum. Penulisan Panduan Praktikum harus memperhatikan dan menyusun silabus, menentukan metode pembelajaran, dan menentukan cara penyajian bahan yang sesuai dengan tingkat perkembangan anak. Adaliku & Iorkpilgh (2013) menyatakan bahwa bahan ajar berperan sebagai fasilitator antara pendidik dengan peserta didik dan mengembangkan motivasi peserta didik selama kegiatan pembelajaran.

Panduan Praktikum saat ini dianggap sebagai bahan ajar yang paling utama dan paling banyak digunakan (Prastowo, 2012). Keberadaan buku tidak dapat dilepaskan dari kegiatan pembelajaran termasuk di jenjang perguruan tinggi. Panduan Praktikum memiliki beberapa fungsi yaitu: (1) Sebagai bahan referensi atau bahan rujukan oleh peserta didik; (2) Sebagai bahan evaluasi; (3) Sebagai alat bantu pendidik dalam melaksanakan dalam kegiatan praktikum mahasiswa tidak hanya mendapatkan fasilitas saja, mahasiswa juga perlu mendapat suatu Bahan Ajar materi atau Bahan Ajar pembelajaran praktikum yang tepat dan mudah untuk Mahasiswa pahami, kemudian Mahasiswa praktikkan. kurikulum;

(4) Sebagai salah satu penentu metode atau teknik pengajaran yang digunakan oleh pendidik. Menurut Abidin (2012) bahan ajar adalah segala bentuk bahan yang digunakan untuk membantu dosen dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar di kelas. Dari uraian referensi tersebut, menunjukkan bahwa buku ajar merupakan sarana yang sangat penting dan jamak dipakai dalam proses belajar-mengajar pada segala bidang mata kuliah. Dimana dalam konteks penelitian ini dikaitkan dengan mata kuliah ilmu gizi olahraga. Praktikum ini dilaksanakan sebagai bagian dari pembelajaran teori yang Mahasiswa dapat di dalam kelas, pelaksanaannya tentu berbeda dari pembelajaran Teori, pembelajaran praktikum ini dilaksanakan untuk kelanjutan dari pembelajaran teori. Dosen mengharapkan kepada Mahasiswa agar dapat melaksanakan Teori tersebut di dalam kegiatan Praktikum ini, sehingga hasilnya nanti di sebuah Evaluasi Mahasiswa mendapatkan Nilai yang baik dalam Teori dan Praktik juga.

Adapun Mata kuliah yang dijadikan bahan penelitian Penulis adalah Mata kuliah Gizi Olahraga, yang mana di dalamnya terdapat teori dan praktik. Mata kuliah ini masih menggunakan buku Panduan praktikum berbentuk cetak/Print, Kegiatan pembelajaran Gizi Olahraga ini dilaksanakan selama 16 Kali pertemuan termasuk Ujian Tengah Semester dan Ujian akhir Semester. kegiatan pembelajaran teori mencakup Kontrak pembelajaran dan gambaran mata kuliah, menjelaskan peran dan ruang lingkup gizi olahraga, memahami Metabolisme Zat Gizi Pada Olahraga, memahami Pengukuran status gizi dan pengukuran berat badan dan tinggi badan, Perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT), perhitungan kebutuhan Gizi dan perghitungan kalori makanan, memahami menu dan penyelenggaraan makanan, memahami penggunaan suplemen dan dopping, memahami gangguan dan penyakit gizi, Menurut Syafrizal (2019:2) Pengaturan gizi untuk atlet tidaklah jauh berbeda dengan pengaturan gizi bagi orang yang bukan atlet. Fokus utama pengaturan gizi untuk keduanya adalah keseimbangan energi yang diperoleh melalui makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga keseimbangan metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan energi pada waktu istirahat, latihan dan sewaktu pertandingan.

Pembelajaran teori pada Gizi Olahraga ini dilaksanakan dalam 8 kali pertemuan dan pembelajaran Praktik Gizi Olahraga dilaksanakan dalam 6 Kali pertemuan, sisa 2 kali pertemuan itu untuk Ujian Tengah Semester dan dan Ujian Akhir Semester. Manfaat dari Pembelajaran praktikum Gizi olahraga ini Mahasiswa dapat mengetahui bagaimana cara mengukur berat dan tinggi badan secara baik dan benar, Mahasiswa dapat dan mampu menjelaskan jika suatu saat di perkerjakan sebagai petugas kesehatan dalam Kegiatan Olahraga, setelah praktikum Mahasiswa dapat mengukur Indeks masa tubuh secara baik dan benar, sehingga Mahasiswa tahu tubuh yang ideal itu seperti apa, Mahasiswa dapat menghitung kalori makanan menggunakan aplikasi *Fat Secret* yang di Download di Android atau IOS masing-masing. Aplikasi Fat Secret ini merupakan aplikasi gratis yang dapat di download secara gratis oleh kalangan mahasiswa. Sehingga tidak memberatkan kegiatan perkuliahan mahasiswa dalam praktik nanti. Aplikasi ini tidak hanya dapat diterapkan dalam praktikum saja, namun di luar jam perkuliaha Mahasiswa juga dapat menggunakannya. untuk itu dalam mempermudah pelaksanaan pemebelajaran Gizi olahraga di luar pembelajaran Teori yakni Praktikum, penulis perlu mengembangkan Bahan Ajar Praktikum berupa Bahan Ajar pelaksanaan tiap materi praktikum yang nanti akan dipegang oleh masing-masing mahasiswa sebagai buku Bahan Ajar pelaksanaan praktikum dan akan di evaluasi oleh dosen pengampu mata kuliah setelah pertemuan tiap materi praktikum, maka dari itu untuk mempermudah Mahasiswa dalam Memahami materi dan membuat tugas mereka memerlukan Suatu Media yang Praktis dalam membantu Perkuliahan mereka. Sesuai dengan penjelasan Latar belakang permasalahan diatas maka Peneliti Meneliti tentang Efektifitas Panduan Praktikum Gizi Olahraga berbasis Multimedia pada Mahasiswa Prodi penjas Universitas PGRI Pontianak.

Penelitian ini termasuk dalam bidang unggulan Model dan penerapan ilmu pengetahuan, teknologi, sosial, dan humaniora. Dengan kajian dan Model olahraga rekreasi, olahraga prestasi, serta Praktikum Gizi Olahraga berbasis Multimedia. Sehingga target capaian penelitian ini mahasiswa dapat

berkontribusi dalam mempersiapkan diri bagaimana cara mempraktikkan pelaksanaan Gizi Olahraga dengan cara yang tepat dan sesuai aturan yang telah ditetapkan berbasis Multimedia.

## **METODE**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas Model Panduan Praktikum Gizi Olahraga berbasis Multimedia pada Mahasiswa Prodi Penjas Universitas PGRI Pontianak berdasarkan penilaian Ahli Media, Ahli Materi dan tes Respon Pada Mahasiswa menggunakan angket. Dalam Penelitian Ini berbasis multimedia Interaktif sangat tepat sebagai media untuk sarana Pembelajaran agar memiliki pengalaman, pengetahuan serta keterampilan yang berbeda apabila Mahasiswa tidak bisa menerima informasi yang baik dengan keterbatasan fasilitas yang ada, multimedia juga dapat menghasilkan keseragaman pengamatan melalui program latihan menggunakan komputer dengan teknologi yang sudah didesain sebelumnya. multimedia interaktif. Bisa diuraikan bahwa belajar dan pembelajaran adalah sebagai proses perubahan perilaku yang bertahan lama yang didapatkan akibat dari rangsangan dan interaksi individu dengan situasi yang ada disekitarnya atau dipandang sebagai proses menuju suatu tujuan melalui latihan atau praktik serta berbagai pengalaman.

Penelitian ini dilakukan di Prodi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Pontianak menggunakan metode penelitian Pengembangan atau disebut juga dengan *Research and Development*. Metode *Research and Development* merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji kelayakan Panduan Praktikum berbasis Multimedia tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan atau *Research and Development (R&D)* dengan menggunakan metode pengembangan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*) yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana Panduan Praktikum Gizi Olahraga Berbasis Multimedia pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani IKIP PGRI Pontianak. Dalam penelitian ini instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket validasi produk oleh ahli materi dan ahli media, serta angket kepraktisan produk oleh 20 Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani IKIP PGRI Pontianak

Telaah Pakar dalam multimedia berguna untuk mengevaluasi bagian-bagian dari model Panduan Praktikum yang perlu diperbaiki, dihilangkan atau disempurnakan, hal ini dilakukan pada hasil rancangan dalam bentuk rancangan tulisan gambar maupun dari teknik peragaan langsung dilapangan saat perancangan model Panduan Praktikum ini. Pakar yang dilibatkan dalam penelitian R and D ini adalah 3 pakar yaitu 2 Ahli Media dan 1 Ahli Materi. Hasil dari evaluasi dari pakar akan dijadikan masukan dalam menyempurnakan rancangan model Panduan Praktikum Gizi Olahraga berbasis Multimedia. Pelaksanaan Uji Penilaian respon dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kelayakan media pembelajaran panduan praktikum gizi olahraga berbasis multimedia bagi pengguna. media pembelajaran berbasis Panduan Praktikum Gizi Olahraga berbasis Multimedia yang dikembangkan digunakan sebagai media pembelajaran pada mata pelajaran Gizi olahraga Mahasiswa dalam proses perkuliahan. Mahasiswa kemudian mengisi angket penilaian setelah proses pembelajaran berakhir untuk menilai tingkat kebermanfaatan media pembelajaran berbasis mobile learning yang dikembangkan. Subjek penelitian dalam pengembangan media pembelajaran Panduan Praktikum Gizi Olahraga berbasis Multimedia ini meliputi: 1) dua dosen Jurusan Pendidikan TIK sebagai ahli media; 2) satu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani sebagai ahli materi; 3) Mahasiswa Semester 7 sebagai subjek uji Penilaian respon. Lokasi yang menjadikan tempat penelitian ini dilaksanakan di Laboratorium Prodi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Pontianak yang beralamat di jalan Ilham, Kota Baru. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2024 sampai dengan bulan Desember 2025. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisiner atau angket (check list). Instrumen pengumpulan data atau instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian dan mencari jawaban tentang permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya. Penyusunan instrumen penilaian dibagi menjadi tiga jenis berdasarkan peran dan posisi subjek dalam penelitian ini, yaitu: (1) instrumen untuk ahli media, (2) instrumen untuk ahli materi, (3) instrumen respon penilaian Mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif yang menggambarkan aplikasi media pembelajaran. Analisis data dilakukan setelah

diperoleh data dari semua subjek penelitian meliputi ahli materi, ahli media, dan Mahasiswa. Analisis data dilakukan dengan mengkonversi skor yang diperoleh dari ahli materi, ahli media dan Mahasiswa yang awalnya berupa data kualitatif menjadi data kuantitatif dengan menggunakan aturan skala likert.

**Tabel 1. Skala Likert**

No.	Kategori	Skor
1.	Sangat setuju	4
2.	Setuju	3
3.	Tidak setuju	2
4.	Sangat tidak setuju	1

Menentukan rata-rata skor yang diperoleh dari angket ahli media, angket ahli materi, dan angket respon Mahasiswa (Suharsimi, 2014: 264). Rumusnya sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

- $\bar{x}$  = Skor rata-rata setiap aspek atau seluruh aspek  
 $\sum x$  = Jumlah skor setiap aspek atau seluruh aspek  
 $n$  = Jumlah Mahasiswa atau pengguna

Skor yang diperoleh dari validasi angket ahli materi, ahli media, dan Mahasiswa sebagai pengguna kemudian dikonversikan menjadi empat skala kategori kelayakan yang memiliki interval skor seperti yang dikemukakan Sudjana (2016: 122) pada Tabel 2:

**Tabel 2. Kategori Kelayakan**

No.	Kategori	Interval Skor
1.	Sangat layak	$Mi+1,5Sbi < X \leq Mi+3Sbi$
2.	Layak	$Mi < X \leq Mi+1,5Sbi$
3.	Cukup layak	$Mi-1,5Sbi < X \leq Mi$
4.	Tidak layak	$Mi-3Sbi < X \leq Mi-1,5Sbi$

Keterangan:

$$Mi = \text{rata-rata ideal} = \frac{1}{2} (\text{skor tertinggi ideal} + \text{skor terendah ideal})$$

$$Sbi = \text{simpangan baku ideal} = \frac{1}{6} (\text{skor tertinggi ideal} - \text{skor terendah ideal})$$

$$\text{Skor tertinggi ideal} = \sum \text{butir kriteria} \times \text{skor tertinggi}$$

$$\text{Skor terendah ideal} = \sum \text{butir kriteria} \times \text{skor terendah}$$

Skor kategori kelayakan pada Tabel 2 akan dijadikan sebagai acuan terhadap hasil penilaian dari ahli media, ahli materi, dan pengguna/Mahasiswa. Hasil tersebut kemudian akan menunjukkan tingkat kelayakan dan unjuk kerja dari media pembelajaran berbasis mobile learning yang dikembangkan.

Implementasi produk hasil akhir penelitian riset dan pengembangan model berupa model Panduan Praktikum Gizi Olahraga berbasis Multimedia untuk dapat dipergunakan setelah kelayakan dan kepraktisan model Panduan Praktikum Gizi Olahraga berbasis Multimedia tersebut di ketahui. Dalam beberapa periode tertentu Panduan Praktikum Gizi Olahraga dapat digunakan dan diimplementasikan di Pada Mata kuliah Gizi Olahraga Oleh Dosen Prodi Pendidikan Jasmani. Pengembangan Model Panduan Praktikum Gizi Olahraga berbasis Multimedia dapat di analisis kembali serta dijadikan bahan baru untuk penyempurnaan kembali.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Tahap ketiga dari model pengembangan ADDIE adalah tahap *develop* atau pengembangan. Tahap ini bertujuan untuk melihat sejauh mana kelayakan modul pembelajaran yang sudah dirancang. Setelah mendapatkan penilaian kelayakan, modul pembelajaran direvisi sesuai dengan kritik dan saran validator. Validator terdiri dari 2 dosen ahli media. Setelah mendapatkan penilaian kelayakan, modul pembelajaran direvisi sesuai dengan kritik dan saran validator. Validator terdiri dari 2 dosen ahli media.

**Tabel 3. Data Hasil Validasi Dosen Ahli Media**

Ahli Media	Total Skor	Rata-rata total Skor	Total Rata-rata
1	59	4,2142	4,1785
2	58	4,1428	

Data kualitatif berupa tanggapan, saran, dan komentar yang diberikan oleh ahli media secara rinci disajikan pada tabel 4:

**Tabel 4. Tanggapan, Saran, dan Kritik Validator Ahli Media**

No	Tanggapan, Kritik, dan Saran	Keterangan
1.	Jenis Tulisan di harapkan Konsisten pada tiap Halaman	Pada seluruh Halaman
2.	Ukuran Icon harus konsisten agar lebih menarik	Pada seluruh Halaman

Berdasarkan data dalam tabel 4 dapat diketahui bahwa kualitas Panduan Praktikum Gizi Olahraga berdasarkan penilaian oleh dosen 2 Ahli Media, menunjukkan rata-rata total **4,1785** dari skor rata-rata maksimal 5,00, dengan demikian Panduan praktikum Gizi Olahraga menunjukkan kriteria yang Sangat

Baik. Namun demikian tanggapan, kritik, dan saran dari validator ahli Media juga peneliti perhatikan.

Berikut adalah hasil penilaian kuantitatif oleh dosen ahli materi :

**Tabel 5. Data Hasil Validasi Dosen Ahli Materi**

No.	Aspek	Indikator	SKOR
1.	Kualitas Isi	Ketepatan materi ajar	4
		Kesesuaian materi ajar	3
		Kelengkapan materi ajar	3
		Keseimbangan materi ajar	4
		Menarik Minat/Perhatian Mahasiswa	4
		<b>Jumlah</b>	<b>18</b>
		<b>Rata-rata</b>	<b>3,6</b>
2.	Kualitas Instruksional	Memberikan kesempatan belajar	5
		Memberikan bantuan untuk belajar	5
		Kualitas motivasi	4
		Memberi dampak bagi Mahasiswa	4
		Kualitas tes dan penilaiannya	3
		Fleksibilitas instruksionalnya	4
		Memberi dampak bagi Mahasiswa	4
		Memberi dampak bagi Dosen dan pembelajarannya	4
		<b>Jumlah</b>	<b>33</b>
		<b>Rata-rata</b>	<b>4,12</b>
<b>TOTAL SKOR</b>			<b>51</b>
<b>RATA-RATA TOTAL SKOR</b>			<b>3,9230</b>

Data kualitatif berupa tanggapan, saran, dan komentar yang diberikan oleh ahli materi secara rinci disajikan pada tabel di bawah ini :

**Tabel 6. tanggapan, saran, dan kritik validator ahli materi**

No	Tanggapan, Kritik, dan Saran	Keterangan
1.	Harap gunakan Referensi teori 5 tahun terakhir	Pada daftar Pustaka dan isi materi
2.	Sesuaikan Materi dengan Kurikulum terbaru yang terdapat di kampus	Pada seluruh Halaman

Berdasarkan data dalam tabel 4.9 dapat diketahui bahwa kualitas modul pembelajaran berdasarkan penilaian oleh dosen ahli materi menunjukkan rata-rata total **3,9230** dari skor rata-rata maksimal 5,00, dengan demikian Panduan Praktikum Gizi Olahraga menunjukkan kriteria yang baik. Namun demikian tanggapan, kritik, dan saran dari validator ahli materi juga peneliti perhatikan.

## PEMBAHASAN

Analisis data hasil validasi Panduan Praktikum Gizi Olahraga didasari pada hasil rata-rata hasil validasi 2 Dosen Ahli Media dan 1 Dosen Ahli Materi. Berikut adalah penilaian yang dinilai oleh semua validator dari 2 dosen Ahli media :

**Tabel 7. Data Penilaian Keseluruhan pada Setiap Aspek dari Validator Dosen Ahli Media**

No	Aspek	Validator Dosen Ahli Media 1	Validator Dosen Ahli Media 2	Rata-Rata	Kategori
1	Fungsi Media Pembelajaran	4,5	4,25	4,375	Baik
2	Kualitas Teknis	4	3,75	3,875	Baik
3	Desain dan	4,16	4,33	4,465	Baik

---

Tampilan		
<b>TOTAL RATA-RATA</b>	<b>4,238</b>	<b>Baik</b>

---

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata keseluruhan dari setiap aspek adalah **4,238** dengan kriteria **Baik**. dengan demikian Panduan Praktikum Gizi Olahraga Menurut kedua Ahli Media dinyatakan Valid dan tidak perlu direvisi.

Berikut adalah penilaian yang dinilai oleh semua validator dari 2 dosen Ahli materi:

**Tabel 8. Data Penilaian pada Setiap Aspek dari Validator Dosen Ahli Materi**

---

No	Aspek	Nilai rata-rata Validator Dosen	
		Ahli Materi	Kategori
1	Kualitas Isi	3,6	Baik
2	Kualitas Instruksional	4,12	Baik
<b>TOTAL RATA-RATA</b>		<b>3,86</b>	<b>Baik</b>

---

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata keseluruhan dari setiap aspek adalah **3,86** dengan kriteria **Baik**. Dengan demikian Panduan Praktikum Gizi Olahraga Menurut Ahli Materi dinyatakan Valid dan tidak perlu direvisi.

Berdasarkan Dua hasil validasi di atas, dapat disimpulkan bahwa Panduan Praktikum Gizi Olahraga berbasis Multimedia dinyatakan Valid dan tidak memerlukan Perubahan yang signifikan dan layak digunakan sebagai Panduan Praktikum Gizi Olahraga.

### **Analisis Kepraktisan Panduan Praktikum**

Analisis kepraktisan dengan memberikan angket respon pada saat tahap *evaluation*. Berdasarkan pada tabel 4.14 diperoleh nilai kepraktisan dengan  $\bar{x} = 4,17$  dengan kriteria baik dan dinyatakan praktis.

Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa Model Panduan Praktikum Gizi Olahraga Berbasis Multimedia Praktis digunakan sebagai salah satu Media Pembelajaran Praktikum Gizi Olahraga. Berdasarkan hasil kedua analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa Model Panduan Praktikum Gizi Olahraga Berbasis Multimedia (*Google Sites*) sudah layak digunakan sebagai Media pembelajaran Berupa Panduan dalam Praktikum yang memiliki kualitas Valid dan Praktis.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan berbagai proses penelitian yang telah dilaksanakan dan hasil analisis data, maka kesimpulan yang dihasilkan dalam penelitian ini yaitu: Menghasilkan sebuah Produk Panduan Praktikum berbasis Multimedia yang dapat dilaksanakan dalam Pembelajaran mata Kuliah Gizi Olahraga. Berdasarkan Data Uji kevalidan dari Dosen Ahli Media, dapat diketahui bahwa rata-rata keseluruhan dari setiap aspek adalah **4,238** dengan kriteria Baik dan data uji kevalidan dari dosen ahli Materi dapat diketahui bahwa rata-rata keseluruhan dari setiap aspek adalah **3,86** dengan kriteria Baik, demikian Panduan Praktikum Gizi Olahraga Menurut kedua Ahli dinyatakan Valid dan tidak perlu direvisi. Kemudian hasil data Analisis kepraktisan dengan memberikan angket respon diperoleh nilai kepraktisan dengan  $\bar{x} = 4,17$  dengan kriteria baik dan dinyatakan praktis. Berdasarkan hasil kedua analisis, dapat disimpulkan bahwa Model Panduan Praktikum Gizi Olahraga Berbasis Multimedia (*Google Sites*) sudah layak digunakan sebagai Media pembelajaran Berupa Panduan dalam Praktikum yang memiliki kualitas Valid dan Praktis.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Abidin, Yunus. 2012. Pembelajaran Bahasa Berbasis Pendidikan Karakter. Bandung: Refika Aditama

- Arikunto. S. 2014. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan penelitian*. Rineka cipta.
- Arsyad, A. 2013. *Media Pembelajaran*. Raja Grafindo Persada.
- Asim. 2001. *Langkah-langkah Penelitian Pengembangan Metodologi Penelitian Pengembangan Bidang Pendidikan dan Pembelajaran*. Universitas Negeri Malang.
- Abdul Majid. 2007. *Perencanaan Pembelajaran*,: PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Almatsier, Sunita. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia. Jakarta.
- Andi Prawoto. 2012. *Panduan Kreatif Membuat Bahan ajar Inovatif*. DIVA Press. Jogjakarta
- Auliana, R. 2001. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Adicita. Yogyakarta.
- Depdiknas. 2003. *Media Pembelajaran*. Depdiknas.
- Depkes. 1995. *Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Jakarta
- Moh. Nazir. 2014. *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Riyadi, H. 2008. *Gizi dan Kesehatan Keluarga*. Buku Materi Pokok. Penerbit Universitas Terbuka. Jakarta
- Sudjana, Nana. 2016. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. PT remaja. Rosdakarya. Bandung
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Model Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. alfabeta.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Mengajar Fisik* (3rd ed.). Lubuk Agung.
- Sukardi. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara, 2011. Bumi Aksara.
- Syafrizal, Dkk. 2009. *Gizi Olahraga*. wineka Media. Semarang