
TINGKAT VALIDITAS INSTRUMEN BLEEP TEST BERBASIS WEB
Ashadi Cahyadi¹, Zusyah Porja Daryanto², Ari Gunawan³, Salman⁴, Ricky Richardo⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Pontianak

¹Alamat e-mail Ashadi2913@gmail.com

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah mengukur Tingkat Validitas Instrumen Kebugaran Jasmani Berbasis Web. Metode penelitian yang digunakan metode Pengembangan Model ADDIE. Subjek penelitian dalam penelitian ini berjumlah 148 Mahasiswa Prodi Penjas Angkatan 2023. Alat pengumpul data menggunakan *Bleep Test*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu validasi ahli media dan materi serta menggunakan persentase rata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa validitas instrumen kebugaran jasmani berbasis web sebesar 3,81 dengan interval skor $3 \leq RV < 4$. Dari hasil diatas maka instrumen kebugaran jasmani berbasis web dikembangkan dapat disimpulkan masuk dalam kategori Valid.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Bleep Test

Abstract

The purpose of this study was to measure the Validity Level of Web-Based Physical Fitness Instruments. The research method used was the ADDIE Model Development method. The subjects of this study were 148 Physical Education Study Program Students, Class of 2023. The data collection tool used the Bleep Test. The data analysis technique used was validation by media and material experts and using an average percentage. The results showed that the validity of the web-based physical fitness instrument was 3.81 with a score interval of $3 \leq RV < 4$. From the results above, the web-based physical fitness instrument developed can be concluded to be included in the Valid category.

Keywords: Physical Fitness, Bleep Test

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu konfigurasi aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, dan berkelanjutan dengan menggunakan gerakan tubuh yang berulang dan aturan khusus untuk meningkatkan kebugaran dan kinerja fisik (Wicaksono & Handoko, 2020). Menurut Saiful (2021: 19) Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melaksanakan tugas yang memerlukan tenaga fisik secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dapat melanjutkan tugas-tugas berikutnya atau dengan kata lain masa pemulihannya tidak memerlukan waktu yang lama dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti (Saiful, 2021). Sedangkan menurut (Angga Wahyu, 2018) kebugaran jasmani adalah sesuatu dimana tubuh masih bisa untuk melakukan kegiatan apapun yang bersifat rekreasi atau permainan, dalam hal itu seseorang harus memiliki daya tahan,

kelenturan, dan kekuatan dalam melakukan aktifitas Kebugaran Jasmani, berdasarkan hasil rumusan pada seminar “Kebugaran Jasmani Nasional bulan Maret 1971” yang dikutip oleh Akhmad Sobarna (2020: 11) kebugaran jasmani merupakan vitalitas manusia dalam mengerahkan segala potensi yang dimilikinya untuk mencapai prestasi tertinggi dalam menunaikan tugas 1 kegiatannya.

Merujuk dari berbagai komponen kebugaran jasmani tersebut, yang menjadi kajian adalah daya tahan aerobik. Daya tahan dalam olahraga diistilahkan daya tahan otot dan kardiorespirasi. Daya tahan kardiorespirasi atau kardiopulmoner adalah kemampuan jantung (peredaran darah) dan paru-paru (sistem pernapasan) memiliki kemampuan yang diperlukan untuk berfungsi dengan baik selama kegiatan sehari-hari pada waktu yang lama tanpa mengalami efek buruk dari

Kapasitas aerobik maksimal (VO2Max) merupakan indikator terbaik dari maksimum aerobic power. Menurut (Iyakrus, 2016), tingkat daya tahan aerobik (VO2Max) merupakan kunci sukses seseorang kehidupan khususnya dalam menjalankan kehidupannya misalnya kegiatan siswa dalam belajar praktek olahraga di lapangan. Ada tiga hal penting dalam level daya tahan aerobik (VO2Max), yaitu: a) tingkat daya tahan aerobik (VO2Max), ditinjau dari bagian otot, tulang, dan lemak, b) tingkat aerobik daya tahan (VO2Max) dalam hal fungsi organ dengan efisiensi sistem kardiovaskular, pembuluh darah, dan pernapasan, c) tingkat *aerobic* daya tahan (VO2Max) respon otot, dalam hal fleksibilitas, kekuatan, kecepatan, dan ketahanan.

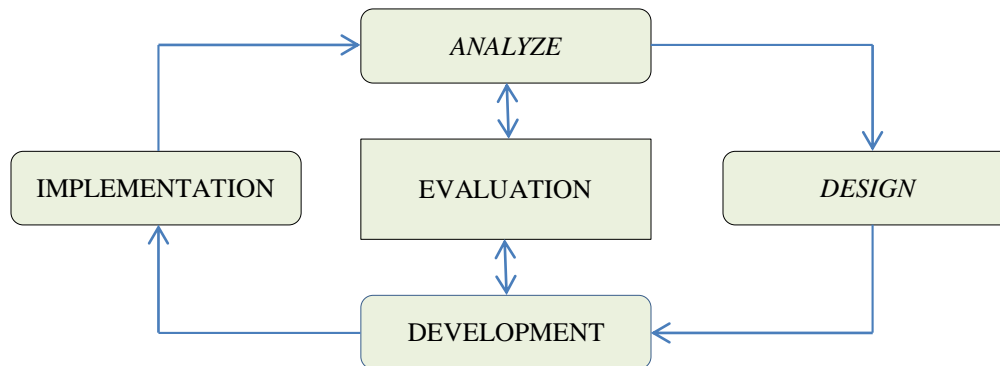
Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Purba, 2020) tentang Pengembangan instrumen *Bleep Tes* dengan menggunakan sensor berbasis mikrokontroler terfokus pada pelaksanaan tes itu sendiri. Sehingga membantu pengetes dalam menentukan level maupun balikan. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti mencoba untuk mengembangkan instrumen yang terfokus kepada pengolahan data hasil dari *Bleep Tes* tersebut.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode *Research and Development* (R&D). dengan Model ADDIE (*analysis-Design-Develop-Implementation-Evaluation*). Model ini dikembangkan oleh Dick dan Carry. Menurut Mulyatiningsih (2011) mengatakan model ADDIE adalah model yang dianggap rasional dan lebih lengkap dibandingkan

model lain. Model ini juga dapat digunakan untuk pengembangan salah satu nya pengembangan Instrumen Kebugaran jasmani.

Langkah dalam pengembangan instrumen kebugaran jasmani berbasis web untuk mengukur VO₂Max dengan model ADDIE yaitu:



Gambar 1.1 Alur Pengembangan model ADDIE

Subjek penelitian atau validator pada penelitian pengembangan merupakan kelompok ahli yaitu ahli materi dan ahli media. dan mahasiswa penjaskesrek semester 2 kelas B pagi berjumlah 30 mahasiswa sebagai objek uji coba kelompok kecil dan seluruh mahasiswa penjaskesrek semester 2 sebanyak 148 mahasiswa sebagai subjek kelompok besar. teknik pengumpulan data yang akan digunakan angket validasi ahli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data pengembangan instrumen kebugaran jasmani berbasis web dilakukan untuk mengetahui kevalidan instrumen kebugaran jasmani berbasis web, dengan menganalisis data-data yang diperoleh dari tahap pengembangan dan penerapan. Analisis kevalidan instrumen kebugaran jasmani berbasis web dilakukan dengan menganalisis hasil validasi oleh validator.

1. Kevalidan instrumen kebugaran jasmani berbasis web

Penilaian validator terhadap instrumen kebugaran jasmani berbasis web didasarkan pada beberapa kategori penilaian kesesuaian materi, keakuratan materi, pendukung materi, kemutakhiran materi dan media Berikut hasil validasi kedua validator yang disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.1

Hasil Validasi Instrumen Kebugaran Jasmani

No	Aspek	Indikator	Validator		RV	RT
1	Kelayakan Isi	kesesuaian materi	4	4	4	
		keakuratan materi	4	4	4	3,87
		pendukung materi	4	3	3,5	
		kemutakhiran materi	4	4	4	
2	Media	Desain dan Tampilan	4	4	4	3,75
		Manfaat	3	4	3,5	
Rata-rata Total Validitas						3,81

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas, diperoleh rata-rata total validitas adalah 3,81. Kemudian untuk mengetahui kategori kevalidan bahan ajar. Nilai rata-rata total validitas tersebut disesuaikan dengan kategori kevalidan bahan ajar.

Tabel 4.2

Kategori Kevalidan Bahan Ajar

Rata –Rata Total Validitas	Interval Skor	Kategori Kevalidan
3,81	$3 \leq RV < 4$	Valid

Dari hasil diatas maka instrumen kebugaran jasmani berbasis web dikembangkan dapat disimpulkan masuk dalam kategori **Valid**. Instrumen Kebugaran yang dikembangkan dalam penelitian ini memenuhi kriteria valid. Hal ini berdasarkan hasil analisis kevalidan instrumen kebugaran jasmani berbasis web yang menunjukkan skor total rata-rata validasi sebesar 3,81. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan dapat dikatakan “Valid”. Walaupun demikian, diperlukan penyesuaian, perbaikan dan penyempurnaan lebih lanjut agar instrumen kebugaran jasmani berbasis web yang dikembangkan dapat digunakan para guru, pelatih maupun penggiat olahraga.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa instrumen kebugaran jasmani berbasis web yang dikembangkan telah memenuhi kriteria valid berdasarkan hasil analisis kevalidan oleh validator. Penilaian kevalidan dilakukan melalui beberapa aspek, yaitu kelayakan isi (kesesuaian, keakuratan, pendukung, dan kemutakhiran materi) serta aspek media (desain, tampilan, dan manfaat). Rata-rata total validitas yang diperoleh sebesar **3,81**, yang termasuk dalam kategori **valid** berdasarkan kategori kevalidan bahan ajar.

Meskipun instrumen ini telah memenuhi kriteria valid, diperlukan penyempurnaan lebih lanjut agar instrumen kebugaran jasmani berbasis web ini dapat lebih optimal digunakan oleh guru, pelatih, maupun penggiat olahraga. Upaya penyesuaian dan perbaikan akan memastikan instrumen ini dapat mendukung pembelajaran dan pengukuran kebugaran jasmani secara efektif dan praktis.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Sobarna. 2020. *Sosiologi Olahraga Teori, Konsep, dan Aplikasi Praktis*. Banten: Desanta Muliavisitama
- Angga Wahyu. 2018. *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 06 No 02, Hal 351-353
- Arif Pristianto. 2018. *Terapi Latihan Dasar*. Surakarta: Muhammadiyah University Press
- Burhanudin, S. 2015. *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (VO2Max) Pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda*. Universitas Diponegoro: Semarang.
- Djaja Surya Atmadja. 2004. *Panduan Uji Latihan Jasmani dan Peresepannya*. Jakarta: IKAPI
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Iyakrus. (2016). *Aerobic Endurance (VO2Max) Level of Physical Education Coed In Sriwijaya University*. *Proceedings of the 2nd SULE – IC*, 607–616
<https://doi.org/https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8217>
- Mulyatiningsih, E. 2011. *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Muzakki, A. 2022. *Buku Ajar Pembelajaran Penjas Sekolah Dasar*. Bandung: CV. Feniks Muda Sejahtera

- Purba, S, Heri, Z & Hasibuan, R. 2020. Pengembangan Alat Instrumen Bleep Test Dengan Menggunakan Sensor Laser Berbasis Mikrokontroler. Jurnal Ilmu Keolahragaan Volume 19 Nomor 2 Desember 2020.
- Riduwan. 2009. Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Saiful, H. 2021. Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga. Sulawesi Tenggara: UD. Al- Hasanah
- Sajoto, M. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Gramedia
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suranto. 2008. Fisiologi Olahraga. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Wahjoedi. 2001. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Wiarso, G. 2013. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Smp/MTs Untuk Kelas IX. Jakarta: Pusat perbukuan.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. IAIN Pontianak Press.
- Winarno, M. 2006. Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang
- Yudhistira, R. Dkk. 2023. Pengembangan Alat Ukur Kebugaran Jasmani Berbasis Teknologi Switch Untuk Mengukur Volume Oksigen Maksimum. Bravo: Jurnal Program studi Pendidikan Jasmani. Volume 11 Nomor 2 Juni 2023