

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan adalah proses mempelajari pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan yang diwariskan dari generasi ke generasi melalui pendidikan formal maupun non-formal (Maritsa et al., 2021). Pendidikan formal memerlukan kurikulum yang disusun oleh institusi atau pemerintah, sedangkan pendidikan non-formal diperoleh melalui pengalaman sehari-hari. Pendidikan menjadi suatu sarana untuk mengimbangi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yaitu dengan perubahan-perubahan cara pembelajaran yang sesuai dengan kondisi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, sehingga terbentuk generasi bangsa yang berkualitas (Ndaru Kukuh Masgumelar & Pinton Setya Mustafa, 2021). Dalam Pendidikan yaitu terpenting sumber daya manusia dapat berkembang searah dengan kemajuan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu materi penting yang diajarkan di tingkat SMA dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah lari jarak pendek. Menurut Lomu & Widodo (2018), pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berperan penting dalam mengembangkan kemampuan motorik dan kesehatan peserta didik secara keseluruhan. Lari jarak pendek memerlukan pemahaman tentang teknik dasar dan pelatihan fisik yang baik agar peserta didik dapat mencapai hasil optimal. Perkembangan teknologi yang semakin maju telah membawa dampak signifikan dalam dunia pendidikan, termasuk pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Maritsa et al., 2021). Teknologi kini

memungkinkan pembelajaran yang lebih interaktif, menarik, dan fleksibel, sehingga metode pembelajaran konvensional yang cenderung statis mulai bergeser. Dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berfokus pada peningkatan kemampuan fisik dan keterampilan motorik, teknologi dapat berperan penting dalam membantu peserta didik memahami konsep-konsep yang lebih abstrak seperti teknik lari, latihan fisik, dan pergerakan tubuh. Guru dapat memanfaatkan berbagai alat dan platform digital untuk memberikan contoh visual, simulasi, atau bahkan video tutorial yang dapat diakses oleh peserta didik kapan saja.

Dengan adanya bantuan teknologi ini, peserta didik tidak hanya bisa belajar di dalam kelas tetapi juga memiliki kesempatan untuk memahami materi lebih mendalam melalui sumber belajar *online* atau aplikasi yang mendukung pembelajaran mandiri. Selain itu, teknologi juga memungkinkan pembelajaran menjadi lebih personal dan adaptif, di mana peserta didik bisa belajar dengan kecepatan masing-masing. Hal ini sangat berguna dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang seringkali membutuhkan latihan fisik yang berulang agar keterampilan motorik dapat dikuasai dengan baik. Dengan teknologi, peserta didik dapat melihat langsung teknik yang benar dan bisa mengulanginya sebanyak mungkin sampai mereka merasa percaya diri dalam melakukannya. Oleh karena itu, integrasi teknologi dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjadi sangat penting untuk membantu peserta didik memahami dan menguasai materi, termasuk lari jarak pendek, dengan cara yang lebih efektif dan menarik.

Peserta didik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA) sederajat diajarkan pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan sebagai bagian dari kurikulum merdeka. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang melibatkan pengalaman belajar melalui bermain, olahraga, dan aktivitas fisik yang direncanakan secara sistematis. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik peserta didik serta keterampilan motorik, berpikir, emosi, sosial, dan moral mereka (Lomu & Widodo, 2018). Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan merupakan komponen penting dari kurikulum yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, dan kesehatan peserta didik secara keseluruhan (Mustafa & Dwiyojo, 2020). Di tingkat SMA, salah satu materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah lari jarak pendek, yang memerlukan pemahaman teoritis dan praktik yang baik agar peserta didik dapat mencapai hasil optimal. Dalam sistem pendidikan nasional, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan didefinisikan sebagai proses yang memanfaatkan aktivitas fisik secara sistematis untuk meningkatkan dan mengembangkan aspek organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional individu.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar dan menengah menekankan pentingnya kesehatan dan olahraga dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik. Program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menengah atas bertujuan untuk memberikan pengalaman mendalam, mendorong kreativitas, inovasi, serta pemahaman tentang kesehatan fisik. Lari jarak pendek adalah salah satu materi penting dalam pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga, dimana peserta didik

diajarkan teknik dasar untuk mencapai garis finis dengan waktu optimal (Hismullutfi et al., 2025).

Setiap sekolah diharapkan untuk tidak hanya fokus meningkatkan kemampuan dibidang akademik, tetapi juga harus meningkatkan kemampuan non akademik peserta didik. Seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, diharapkan bisa menjadi suatu alat untuk mendukung peserta didik dalam belajar baik itu dalam bidang akademik maupun non akademik, sehingga pembelajaran bisa dilakukan dengan lebih praktis dan menambah motivasi siswa dalam belajar. Namun kenyataannya pemanfaatan teknologi hanya digunakan sebagai alat penunjang kegiatan belajar dalam bidang akademik saja, dan kurangnya pemanfaatan teknologi dalam bidang non akademik seperti pada saat praktek mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Banyak peserta didik yang kurang tertarik jika pembelajaran dilakukan dengan monoton tanpa melibatkan penggunaan teknologi, terutama pada praktek materi atletik yaitu lari jarak pendek di tingkat sekolah menengah atas, pengajaran sering kali berfokus pada teknik dasar dan gerakan sederhana, dengan penggunaan media yang kurang mendukung pembelajaran dan tidak sepenuhnya praktis untuk digunakan.

Hasil wawancara yang dilaksanakan di SMA Negeri 4 Singaraja, selama pembelajaran olahraga yaitu materi lari jarak pendek, peserta didik belajar dengan praktek secara langsung dan dicontohkan oleh guru olahraga. Guru dijadikan sumber belajar dan informasi pada saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, peserta didik lebih banyak diajarkan teori dan langsung mempraktekkan di lapangan. Penggunaan media yang kurang mendukung pembelajaran yang diterapkan, dimana guru mendemonstrasikan gerakan dasar lari

jarak pendek dan meminta peserta didik untuk langsung mempraktikkannya ternyata tidak cukup efektif untuk sebagian peserta didik. Pembelajaran pada lari jarak pendek masih relatif monoton, media pembelajaran masih kurang dimanfaatkan sehingga peserta didik menjadi kurang aktif dan kreatif. Hal ini juga mengakibatkan peserta didik tidak sepenuhnya memahami teknik lari jarak pendek yang benar dan tidak mencapai hasil belajar yang optimal. Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik kelas X di SMA Negeri 4 Singaraja, yaitu peserta didik tergolong lebih antusias belajar menggunakan media visual yang memiliki gambar, audio, dan video serta berwarna menarik. Maka dari itu perlunya media untuk menunjang pembelajaran terutama pada pembelajaran lari jarak pendek. Permasalahan ini disebabkan oleh adanya asumsi bahwa pemanfaatan teknologi yaitu penggunaan media pembelajaran lebih cocok digunakan dalam pembelajaran akademik sehingga dalam bidang non akademik jarang memanfaatkan media pembelajaran, sehingga kurangnya penggunaan media pembelajaran materi atletik lari jarak pendek dalam mengajar. Namun sebenarnya media pembelajaran dengan menggunakan teknologi sangat diperlukan dalam kegiatan pembelajaran di bidang non akademik seperti praktek materi atletik yaitu lari jarak pendek.

Berdasarkan permasalahan tersebut, untuk mengatasi masalah yang dihadapi dalam pembelajaran lari jarak pendek, diperlukan pengembangan media pembelajaran yang inovatif dan interaktif. Salah satu solusi yang dapat diimplementasikan adalah penggunaan *flipbook* digital. *Flipbook* adalah media pembelajaran yang menggabungkan teks, gambar, animasi, dan video dalam format yang menarik dan mudah diakses. Dengan *flipbook*, peserta didik dapat mempelajari teknik lari jarak pendek dengan visualisasi yang jelas, memungkinkan

mereka untuk melihat dan memahami gerakan dengan lebih baik. Selain itu, *flipbook* menawarkan *fitur* interaktif yang memungkinkan peserta didik untuk berinteraksi dengan materi, seperti mengklik gambar untuk penjelasan lebih lanjut atau menonton video demonstrasi. Hal ini meningkatkan minat peserta didik dan memberikan fleksibilitas untuk mengakses materi kapan saja dan di mana saja, serta mendukung pembelajaran mandiri. *Flipbook* juga dapat diintegrasikan dengan berbagai elemen multimedia yang memperkaya pengalaman belajar, seperti kuis interaktif untuk menguji pemahaman peserta didik atau simulasi virtual untuk mempraktikkan teknik lari. Dengan pendekatan ini, peserta didik tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis tetapi juga dapat berlatih secara *virtual* sebelum menerapkannya di lapangan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Alvin Dian Ardiansyah & Mochamad Ridwan (2023) hasil belajar peserta didik meningkat setelah diberikan *treatment* memanfaatkan media *flipbook* dalam materi passing permainan sepak bola penelitian ini didapati pengaruh diterapkannya media *flipbook* terhadap perolehan belajar *passing* peserta didik, ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh S. P. Wulandari & Yudha Febrianta (2024) yang mana pengembangan media pembelajaran e-modul pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berbasis aplikasi *flip builder* menunjukkan media layak untuk digunakan, menunjukkan penggunaan media *flipbook* yang diterapkan dalam proses belajar peserta didik mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi kebugaran jasmani dapat menumbuhkan semangat belajar, minat, dan kemandirian dalam belajar, serta dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik pada

pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi kebugaran jasmani.

Penelitian yang akan dikembangkan menggunakan metode *Research & Development* (R&D) untuk mengembangkan media pembelajaran dan menguji keefektifannya. Dengan menggunakan R&D, diharapkan media *flipbook* yang dikembangkan dapat memenuhi kebutuhan peserta didik dan guru, serta meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta didik dalam teknik lari jarak pendek. Dengan adanya teknologi ini, peserta didik diharapkan dapat lebih memahami teknik lari jarak pendek, meningkatkan keterampilan mereka, dan mencapai hasil belajar yang optimal. Selain itu, integrasi *flipbook* dalam proses pembelajaran mendukung adaptasi terhadap cara belajar modern yang memanfaatkan teknologi, sesuai dengan tuntutan pendidikan saat ini.

Pengembangan media pembelajaran berbasis *flipbook* diharapkan menjadi solusi efektif untuk meningkatkan minat dan pemahaman peserta didik terhadap materi lari jarak pendek. Dengan memanfaatkan teknologi, peserta didik dapat belajar lebih interaktif dan menarik, sehingga mampu mencapai hasil belajar yang optimal. Dengan adanya teknologi yang sedang dikembangkan ini dapat membantu peserta didik dan guru untuk menguasai keterampilan lari jarak pendek dengan belajar sendiri yang dibantu dengan media *flipbook* yang secara lengkap akan dikemas, agar dapat memudahkan peserta didik. Berdasarkan permasalahan di atas, mendorong peneliti untuk membuat sebuah penelitian yang berjudul “Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis *Flipbook* Materi Atletik Lari Jarak Pendek di Kelas X SMA Negeri 4 Singaraja”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut.

### 1) Kurangnya Minat Peserta Didik Terhadap Materi Atletik Lari Jarak Pendek

Banyak peserta didik yang kurang tertarik dengan mata pelajaran atletik, salah satunya yaitu pada cabang lari jarak pendek. Hal ini menyebabkan rendahnya motivasi dan partisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

### 2) Media Pembelajaran yang Masih Kurang Mendukung Pembelajaran

Media pembelajaran yang masih kurang mendukung dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA, membuat pembelajaran kurang efektif dalam menarik minat peserta didik dan penggunaan teknologi dalam proses pembelajaran masih belum maksimal.

### 3) Pemanfaatan Teknologi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan masih kurang

Guru sudah menggunakan beberapa media pembelajaran seperti youtube, tetapi belum optimal dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta didik dalam materi lari jarak pendek.

### 4) Media Pembelajaran yang kurang Inovatif

Media pembelajaran yang tersedia kurang interaktif dan menarik bagi peserta didik yang terbiasa dengan teknologi digital, sehingga diperlukan pengembangan media yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka.

### 5) Kurangnya Media Pembelajaran yang Fleksibel

Kurangnya media pembelajaran yang memungkinkan peserta didik belajar secara mandiri, kapan saja dan di mana saja, untuk meningkatkan fleksibilitas dan efektivitas pembelajaran.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada pengembangan media pembelajaran berbasis *flipbook* yang khusus membahas materi atletik teknik dasar lari jarak pendek dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk peserta didik kelas X di SMA Negeri 4 Singaraja. Pengembangan ini menggunakan *metode Research & Development (R&D)*. Cakupan materi yang dibahas dalam *flipbook* terbatas pada teknik dasar lari jarak pendek, dan subjek penelitian melibatkan peserta didik kelas X di sekolah tersebut, sehingga hasil pengembangan dan pengujian hanya berlaku dalam konteks pembelajaran peserta didik pada kelas dan sekolah yang sama.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas maka secara operasional masalah yang dikaji dalam penelitian ini, dapat dirumuskan sebagai berikut.

- 1) Bagaimana rancang bangun media pembelajaran berbasis *flipbook* materi atletik lari jarak pendek di kelas X SMA Negeri 4 Singaraja?
- 2) Bagaimana validitas media pembelajaran berbasis *flipbook* materi atletik lari jarak pendek di kelas X SMA Negeri 4 Singaraja?
- 3) Bagaimana kepraktisan media pembelajaran berbasis *flipbook* materi atletik lari jarak pendek di kelas X SMA Negeri 4 Singaraja?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Untuk mengetahui bagaimana rancang rancang bangun media pembelajaran berbasis *flipbook* materi atletik lari jarak pendek di kelas X SMA Negeri 4 Singaraja.
- 2) Untuk mengetahui validitas media pembelajaran berbasis *flipbook* materi atletik lari jarak pendek di kelas X SMA Negeri 4 Singaraja.
- 3) Untuk mengetahui kepraktisan media pembelajaran berbasis *flipbook* materi atletik lari jarak pendek di kelas X SMA Negeri 4 Singaraja.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari peneliti ini meliputi manfaat teoritis dan manfaat praktis adalah sebagai berikut.

#### 1) Manfaat Teoritis

##### a. Pengayaan Literatur

Penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai pengembangan media pembelajaran digital, khususnya dalam konteks penggunaan *flipbook* sebagai media pembelajaran interaktif untuk materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terutama lari jarak pendek.

##### b. Kontribusi dalam Pengembangan Teori Pembelajaran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap teori pembelajaran, khususnya dalam hal efektivitas penggunaan media digital dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta didik.

c. Inovasi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Penelitian ini dapat memberikan dasar teoritis bagi pengembangan metode pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang lebih inovatif, dengan memanfaatkan teknologi digital untuk membuat pembelajaran lebih menarik dan efektif.

2) Manfaat Praktis

Peneliti ini bermanfaat untuk peserta didik, guru, peneliti, adapun manfaat praktis dari peneliti ini sebagai berikut.

a. Sekolah

(1) Peningkatan Kualitas Pembelajaran

Sekolah dapat meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan menyediakan media pembelajaran berbasis *flipbook* yang interaktif, yang dapat diakses oleh peserta didik kapan saja.

(2) Modernisasi Metode Pembelajaran

Sekolah dapat memodernisasi metode pembelajaran dengan memanfaatkan teknologi digital, yang sesuai dengan kebutuhan dan minat peserta didik saat ini.

b. Guru

(1) Peningkatan Keterampilan Mengajar

Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat mengembangkan keterampilan dalam menggunakan media digital untuk mengajar, yang memungkinkan mereka menyampaikan materi dengan cara yang lebih menarik dan efektif.

## (2) Penyediaan Alat Bantu Pembelajaran

*Flipbook* sebagai media pembelajaran dapat menjadi alat bantu yang memudahkan guru dalam menjelaskan materi atletik lari jarak pendek dengan lebih sistematis dan menarik.

## c. Peneliti

### (1) Pengembangan Kompetensi Penelitian

Peneliti dapat mengembangkan kompetensi dalam mengembangkan dan menguji media pembelajaran berbasis teknologi, yang dapat berkontribusi pada inovasi dalam bidang pendidikan.

### (2) Kontribusi pada Inovasi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam pengembangan media pembelajaran digital lainnya, serta memperkaya kajian akademik di bidang pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

## 1.7 Spesifikasi Produk

Penelitian ini menghasilkan produk berupa media pembelajaran berbasis *flipbook* materi atletik lari jarak pendek. Spesifikasi produk yang diharapkan yaitu sebagai berikut.

- 1) Penelitian ini menghasilkan produk berupa media pembelajaran berbasis *flipbook* materi atletik lari jarak pendek untuk peserta didik kelas X SMA Negeri 4 Singaraja.
- 2) Media pembelajaran berbasis *flipbook* materi atletik lari jarak pendek akan dibuat untuk memfasilitasi gaya belajar peserta didik yang bermacam-macam yaitu gaya belajar visual, auditori, maupun kinestetik.

- 3) Media pembelajaran berbasis *flipbook* materi atletik lari jarak pendek akan dibuat dengan mengkombinasikan teks, gambar, audio, dan video.
- 4) Media pembelajaran berbasis *flipbook* materi atletik lari jarak pendek akan dikembangkan dengan bantuan perangkat lunak berupa *canva* dan *flip pdf professional*.
- 5) Media pembelajaran berbasis *flipbook* materi atletik lari jarak pendek akan dapat digunakan oleh peserta didik secara individu maupun kelompok, dan dapat diakses melalui HP dan *link* yang dibagikan.

### 1.8 Pentingnya Pengembangan

Penelitian pengembangan ini dilakukan untuk menghasilkan suatu produk yang dapat membantu proses belajar mengajar di sekolah yaitu produk berupa media pembelajaran. Pada dasarnya media pembelajaran dimanfaatkan untuk menyampaikan informasi maupun materi pembelajaran agar lebih mudah untuk dimengerti oleh peserta didik. Namun kenyataannya, penggunaan media pembelajaran masih kurang dimanfaatkan oleh guru dalam kegiatan belajar mengajar, yaitu pembelajaran pada materi atletik lari jarak pendek masih relatif monoton, sehingga peserta didik menjadi kurang aktif dan kreatif serta belajar menjadi kurang praktis. Oleh karena itu diperlukan suatu alternatif seperti media pembelajaran berbasis *flipbook* untuk memudahkan peserta didik dalam belajar sehingga peserta didik dapat belajar dengan praktis dan fleksibel.

### 1.9 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Asumsi pengembangan media pembelajaran berbasis *flipbook* materi atletik lari jarak pendek yaitu sebagai berikut.

- 1) Guru sudah mengenal media pembelajaran digital.
- 2) Guru memahami materi lari jarak pendek.
- 3) Guru dan peserta didik sudah melek teknologi.
- 4) Guru dan peserta didik sudah mempunyai perangkat digital dan mampu mengoperasikan dengan sangat baik.
- 5) Tersedia jaringan internet untuk mengakses media pembelajaran berbasis *flipbook*.

Sedangkan keterbatasan dari pengembangan media pembelajaran berbasis *flipbook* yaitu sebagai berikut.

- 1) Penelitian ini dikembangkan berdasarkan analisis kebutuhan serta karakteristik peserta didik di SMA Negeri 4 Singaraja, sehingga produk pengembangan media pembelajaran berbasis *flipbook* ini memiliki keterbatasan dan dipergunakan untuk siswa kelas X di SMA Negeri 4 Singaraja, khususnya materi atletik lari jarak pendek.
- 2) Penyebaran produk penelitian pengembangan ini hanya terbatas di SMA Negeri 4 Singaraja.

