

ABSTRAK

Munegara, I Made Era Junva (2026), *Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Interaktif (Gaya Hidup Sehat) bagi Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Amlapura Tahun Pelajaran 2025/2026*. Tesis, Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini telah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing I: Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or dan Pembimbing II: Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P.

Kata-kata kunci: media pembelajaran interaktif, PJOK, gaya hidup sehat, ADDIE, multimedia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran PJOK berbasis interaktif pada materi gaya hidup sehat serta mengetahui tingkat validitas, kepraktisan, dan efektivitas media yang dikembangkan. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya pemahaman siswa terhadap materi teoritis PJOK serta kurangnya penggunaan media pembelajaran berbasis teknologi yang menarik dan interaktif dalam proses pembelajaran. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (*Research and Development*) dengan menggunakan model ADDIE yang terdiri dari lima tahapan, yaitu *analysis, design, development, implementation, dan evaluation*. Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Amlapura dengan uji coba terbatas. Data dikumpulkan melalui kuesioner validasi ahli, angket respon siswa, serta instrumen evaluasi pembelajaran. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif untuk menilai kelayakan media. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media pembelajaran interaktif yang dikembangkan memiliki tingkat validitas yang tinggi berdasarkan penilaian ahli materi dan ahli media, sehingga layak digunakan dalam pembelajaran. Media juga menunjukkan tingkat kepraktisan yang baik ditinjau dari kemudahan penggunaan, tampilan yang menarik, serta kemampuan media dalam membantu siswa belajar secara mandiri. Selain itu, media pembelajaran ini efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi gaya hidup sehat yang ditunjukkan melalui peningkatan hasil belajar dan respon positif siswa terhadap penggunaan media. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran PJOK berbasis interaktif yang dikembangkan layak, praktis, dan efektif digunakan dalam pembelajaran, serta mampu meningkatkan pemahaman dan motivasi siswa dalam menerapkan gaya hidup sehat. Dengan demikian, media ini dapat dijadikan sebagai alternatif inovatif dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi gaya hidup sehat di tingkat SMA.

ABSTRACT

Munegara, I Made Era Junva (2026), The Development of Interactive PJOK Learning Media (Healthy Lifestyle) for Tenth Grade Students of SMA Negeri 2 Amlapura in the Academic Year 2025/2026. Thesis, Sports Education, Postgraduate Program, Ganesha University of Education.

This thesis has been supervised and approved by Supervisor I: Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or and Supervisor II: Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P.

Keywords: interactive learning media, PJOK, healthy lifestyle, ADDIE, multimedia.

This study aims to develop interactive learning media for Physical Education, Sports, and Health (PJOK) on the topic of a healthy lifestyle and to determine the validity, practicality, and effectiveness of the developed media. The background of this study is based on the low level of students' understanding of theoretical PJOK materials and the limited use of engaging and interactive technology-based learning media in the learning process. This research is a Research and Development (R&D) study using the ADDIE model, which consists of five stages: analysis, design, development, implementation, and evaluation. The subjects of this study were tenth-grade students of SMA Negeri 2 Amlapura in a limited trial. Data were collected through expert validation questionnaires, student response questionnaires, and learning evaluation instruments. The data were analyzed using descriptive quantitative and qualitative methods to determine the feasibility of the media. The results show that the developed interactive learning media has a high level of validity based on expert judgments from both material and media experts, indicating that it is suitable for use in learning. The media also demonstrates good practicality in terms of ease of use, attractive design, and its ability to support independent learning. Furthermore, the media is effective in improving students' understanding of healthy lifestyle materials, as indicated by increased learning outcomes and positive student responses. Based on these findings, it can be concluded that the developed interactive PJOK learning media is valid, practical, and effective for use in the learning process. It is also capable of enhancing students' understanding and motivation in applying a healthy lifestyle. Therefore, this media can serve as an innovative alternative in PJOK learning, especially for healthy lifestyle materials at the senior high school level.