

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

1. Media Pembelajaran

a. Pengertian Media Pembelajaran

Media pembelajaran merupakan media yang digunakan untuk menunjang aktivitas pembelajaran untuk memperoleh pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Berbagai jenis media pembelajaran dapat dimanfaatkan untuk mendukung proses pembelajaran agar lebih efektif dan efisien (Priadi, 2017). Media pembelajaran terdapat berbagai macam bentuk alat yang dirancang secara terstruktur untuk menyampaikan informasi yang menghasilkan interaksi. Alat-alat tersebut meliputi benda fisik, cetak, gambar, suara, audio visual, multi media, dan web. Setiap alat harus dikembangkan dengan tujuan yang jelas agar sesuai dengan kebutuhan peserta didik dan tujuan pembelajaran. Media tersebut berfungsi untuk menyampaikan informasi yang dapat membantu peserta didik membangun pengetahuan dengan cara yang efektif dan efisien. Selain itu, media pembelajaran juga mendukung Media ini diharapkan mampu menciptakan interaksi yang efektif dan bermakna antara guru dan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. (Japar, 2020).

Pembelajaran yang memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi atau berbagai jenis media ini bertujuan untuk mendukung guru dalam menyampaikan materi serta membantu peserta didik dalam memahami pelajaran dengan lebih baik. Selain itu, materi dapat disajikan dengan cara yang lebih menarik dan mudah untuk dipahami, sehingga suasana belajar yang awalnya menegangkan dapat menjadi lebih menyenangkan. Dengan menerapkan media pembelajaran interaktif, guru dapat menciptakan metode penyajian yang lebih dinamis dan interaktif (Shalikhah, Norma Dewi, 2017).

Wiratmojo dan Sasonohardjo didalam Junaidi (2019) menyampaikan bahwa penerapan media pembelajaran pada tahap pengembangan materi yang akan meningkatkan efektivitas pengajaran pada saat pembelajaran peserta didik (Wulandari et al., 2023). Penerapan media pembelajaran, guru menggunakan media pembelajaran yang menarik untuk mencoba menarik perhatian peserta didik, karena sebagian besar peserta didik akan merasa bosan dan tidak ada interaksi secara langsung selama pembelajaran berjalan apabila penyampaian materi ajar hanya diberikan melalui cara seperti memakai metode ceramah.

Berdasarkan berbagai uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran merupakan sarana bantu yang tersedia di lingkungan sekitar dan berfungsi untuk menyampaikan informasi, memperjelas materi, serta merangsang peserta didik dalam proses pembelajaran untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Media ini disusun secara sistematis serta dirancang agar sesuai dengan kebutuhan belajar peserta didik dan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Dengan demikian, guru dapat memanfaatkan media tersebut secara efektif dan efisien dalam menyampaikan pesan-pesan pembelajaran. Sebagai fasilitator, guru dituntut memiliki kemampuan dalam memilih media pembelajaran yang tepat, memahami cara penerapannya dalam proses belajar, serta menyesuaikan isi materi dengan media yang digunakan agar tercipta keselarasan dalam kegiatan pembelajaran.

b. Fungsi Media Pembelajaran

Menurut (Kristanto, 2016), Media pembelajaran memiliki fungsi sebagai pembawa informasi dari guru menuju peserta didik. Fungsi media pembelajaran adalah sebagai berikut:

1) Penyampaian pesan pembelajaran dapat lebih terstandar

Dalam menyampaikan materi antara guru satu dengan yang lain sama, tidak ada kesenjangan pesan yang diajarkan oleh masing-masing guru.

2) Penafsiran yang berbeda dapat dihindari

Penafsiran berbeda antara guru dapat dihindari dan dapat mengurangi terjadinya kesenjangan informasi di antara peserta didik.

3) Proses pembelajaran lebih menarik dan interaktif

Media pembelajaran dapat menggunakan beragam suara, gambar, gerakan, dan warna untuk mengkomunikasikan pengetahuan, baik dalam format yang dimodifikasi maupun dalam format dunia nyata. Hal ini memudahkan guru untuk menciptakan lingkungan belajar yang dinamis, menarik, dan tidak monoton. Selain itu, pemanfaatan media mendorong komunikasi aktif dan timbal balik antara pendidik dan siswa. Sebaliknya, tanpa dukungan media, proses pembelajaran cenderung berlangsung satu arah, di mana guru menjadi pusat informasi dan peserta didik hanya sebagai pendengar pasif.

4) Meningkatkan kualitas hasil belajar peserta didik

Media pembelajaran memiliki peran strategis dalam menunjang proses pemahaman materi oleh peserta didik secara lebih optimal dan menyeluruh. Pemaparan materi secara verbal oleh guru seringkali belum cukup untuk membentuk pemahaman yang mendalam. Oleh karena itu, keterlibatan berbagai indera melalui penggunaan media seperti melihat, menyentuh, merasakan, dan mengalami secara langsung dapat memperkuat daya serap peserta didik terhadap materi pembelajaran. Penggunaan media yang tepat tidak hanya memperkaya pengalaman belajar, tetapi juga meningkatkan efektivitas proses pembelajaran secara keseluruhan.

5) Mengubah peran guru ke arah lebih positif dan produktif

Ketersediaan media pembelajaran memungkinkan guru untuk membagi pekerjaan penyajian konten, sehingga menyediakan lebih banyak waktu untuk kegiatan pendidikan lainnya, seperti membantu siswa yang kesulitan dalam belajar, membina pembentukan karakter, meningkatkan motivasi belajar, serta memperkuat interaksi personal dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan penyampaian uraian diatas yang sudah dijabarkan dapat ditarik kesimpulan bahwa media pembelajaran sangat memiliki urgensi dalam penerapannya. Selain menarik perhatian peserta didik, media pembelajaran juga memiliki peran penting dalam meningkatkan keterlibatan peserta didik secara aktif, sehingga peserta didik dapat lebih mudah memahami materi yang disampaikan oleh seorang guru.

c. Manfaat Media Pembelajaran

Pemanfaatan media pembelajaran secara umum, media pembelajaran bermanfaat untuk mempermudah interaksi antara guru dan peserta didik, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan efisien. Menurut (Nabila et al., 2024), media pembelajaran mempunyai manfaat atau kegunaan sebagai berikut:

- 1) Menyajikan materi pembelajaran yang bersifat abstrak menjadi lebih konkret dan mudah dipahami melalui visualisasi yang nyata.
- 2) Mendorong peningkatan mutu proses pembelajaran melalui penyampaian materi yang lebih efektif dan menarik.
- 3) Memberikan pengalaman nyata dan langsung kepada peserta didik
- 4) Penggunaan media pembelajaran memfasilitasi peserta didik dalam menangkap dan memahami konsep yang disampaikan secara lebih jelas dan menyenangkan.
- 5) Peserta didik dapat mempelajari materi pembelajaran secara berulang-ulang
- 6) Meningkatkan keterlibatan belajar, yang membantu siswa memperhatikan dengan sebaik-baiknya.

Media pembelajaran sangat penting untuk meningkatkan standar pengajaran di kelas. Potensi media pembelajaran untuk membuat konsep abstrak lebih nyata dan mudah dipahami siswa merupakan salah satu keunggulan utamanya. Melalui media, konsep yang sulit dipahami secara langsung dapat divisualisasikan dalam bentuk gambar, video, atau animasi yang menarik sehingga peserta

didik dapat memahami materi secara lebih jelas. Proses penyampaian materi menjadi lebih sistematis, menarik, serta tidak monoton, sehingga mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan menyenangkan.

Bergantung pada kebutuhan dan gaya belajar setiap siswa, konten yang disampaikan melalui media dapat diakses dan ditinjau berulang kali. Hal ini mendorong pembelajaran mandiri dan khususnya bermanfaat bagi siswa yang membutuhkan lebih banyak waktu untuk memahami materi pelajaran. Media pembelajaran yang mempunyai tampilan yang menarik, kombinasi warna, suara, dan animasi yang sesuai membuat proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan tidak membosankan. Dengan meningkatnya motivasi belajar peserta didik akan lebih antusias dan aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Analisis yang telah disebutkan mengarah pada kesimpulan bahwa proses pembelajaran membutuhkan pemanfaatan materi pembelajaran. Hal ini dikarenakan penggunaan media dalam pendidikan dapat meningkatkan motivasi dan minat belajar siswa. Untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran, materi ini akan disajikan dengan konsep yang sederhana namun memberikan pemahaman yang mendalam kepada siswa karena media diterapkan secara tepat sesuai dengan karakteristik siswa dan konsep materi yang diajarkan. Studi yang disebutkan di atas menunjukkan betapa pentingnya penggunaan media dalam proses pembelajaran untuk mencapai peningkatan keberhasilan belajar yang diharapkan.

Video animasi memiliki kemampuan untuk mendorong kreativitas dan meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran. Dengan menyampaikan materi melalui narasi yang menarik dan visual yang inovatif, video animasi juga dapat merangsang imajinasi peserta didik dan juga mendorong peserta didik

ikut partisipasi aktif dalam pembelajaran. Secara keseluruhan penggunaan media video animasi dalam pembelajaran memberikan manfaat signifikan, termasuk meningkatkan keterlibatan, memperdalam pemahaman konsep, mengembangkan kreativitas, serta mempermudah pemahaman terhadap materi yang disampaikan dalam pembelajaran.

d. Macam-macam Media Pembelajaran

Media pembelajaran pada umumnya dapat diklasifikasikan menjadi tiga unsur utama yaitu audio, visual, dan gerak. Menurut Rudy Brets dalam (Maimunah, 2016) media pembelajaran dibagi menjadi tujuh kategori berikut merupakan macam-macam jenis media pembelajaran Media audio visual gerak, Media audio visual diam, Audio semi gerak, Media visual bergerak, Media visual diam, Media audio, dan Media cetak.

Media pembelajaran dibagi menjadi beberapa jenis:

1) Media audio

Media audio sering digunakan oleh guru untuk menyampaikan materi kepada peserta didik melalui suara. Media ini berhubungan langsung dengan indra pendengaran dan dapat disampaikan secara verbal (melalui lisan) maupun non verbal (bunyi atau vokalisasi). Contoh media audio meliputi radio, telepon, tape recorder, dan perangkat serupa lainnya.

Media audio memiliki kelebihan dan kekurangan dalam penggunaannya sebagai media pembelajaran. Salah satu kelebihannya adalah kemudahan dalam memperoleh serta memindahkan data dengan lebih praktis dan efisien. Media audio memungkinkan pengguna untuk menyimpan serta memutar ulang materi yang telah tersedia, sehingga dapat digunakan kembali dikemudian hari. Media audio juga mampu merangsang daya imajinasi, seperti dalam menulis dan menggambar, serta menjadikan pembelajaran lebih menarik dan mudah dipahami.

Media audio juga memiliki beberapa kekurangan, terutama dalam hal komunikasi yang bersifat satu arah. Dalam pembelajaran, contohnya dalam pembelajaran daring yang menggunakan media audio misalnya pendengaran bisa mengalami kesulitan dalam memahami materi yang kurang jelas serta tidak dapat langsung untuk mendiskusikannya. Selain itu, media audio lebih efektif bagi pengguna dengan pendengaran yang baik dan yang sudah mampu memahami serta mengolah informasi yang diterima (Nasron et al., 2024).

2) Media visual

Media visual dalam proses pembelajaran sangat bergantung pada fungsi indera penglihatan. Dalam hal ini, guru memanfaatkan kemajuan teknologi yang tersedia guna memaksimalkan penggunaan media visual secara efektif. Kehadiran media visual mampu menarik perhatian peserta didik serta membantu memperjelas penyampaian materi pembelajaran. Secara umum, media visual diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu media visual bergerak dan media visual diam. Media visual bergerak mencakup proyeksi yang menampilkan pergerakan, seperti film bisu dan sejenisnya, sedangkan media visual diam meliputi elemen visual statis seperti gambar, foto, grafik, dan bagan. Penggunaan media visual dalam proses belajar mengajar diharapkan dapat meningkatkan semangat belajar peserta didik. Dengan adanya media gambar atau visual, peserta didik tidak hanya mendengarkan materi tetapi juga dapat terlibat dalam berbagai aktivitas seperti mengamati, melakukan, dan mendemonstrasikan. Media visual menjadi salah satu strategi guru dalam meningkatkan interaksi peserta didik, karena membantu pembelajaran lebih menarik dan interaktif. Penggunaan media ini dapat mengurangi kebosanan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung,

sehingga peserta didik lebih fokus dan mudah untuk memahami materi yang disampaikan.

Penerapan media visual dalam pembelajaran dapat membuat proses belajar menjadi lebih menarik, aktif, dan efisien. Penerapan media ini penting karena guru perlu memahami karakteristik peserta didik, khususnya anak-anak sekolah dasar yang masih berfikir secara konkret. Mereka cenderung lebih mudah memahami materi jika dapat melihat dan membuktikannya secara langsung. Oleh karena itu strategi penggunaan media visual harus disesuaikan dengan usia peserta didik dan mencakup elemen seperti animasi, teks, serta gambar yang menarik. Dengan pendekatan ini, pembelajaran di kelas menjadi lebih interaktif dan menyenangkan, sehingga mengurangi kejenuhan peserta didik dan mampu meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap materi yang diajarkan (Hildayah, 2019).

3) Media audio visual

Media audio visual merupakan alat bantu atau perantara yang digunakan oleh guru dalam proses belajar mengajar, yang dirancang dan dimanfaatkan sebagai sarana penyampaian yang mampu diserap melalui dua indra utama yaitu penglihatan (gambar) dan pendengaran (suara) (Umar Aliansyah et al., 2021). Media audio visual gerak dapat diilustrasikan melalui media video animasi yang menampilkan suara dan gambar bergerak. Ketika digunakan dalam konteks pendidikan, media pembelajaran berbasis video ini dirancang dengan menarik, menyajikan materi secara jelas, dilengkapi gambar yang menarik, serta soal-soal yang menarik respons aktif dari peserta didik. Dengan pendekatan ini, video animasi mampu menciptakan pembelajaran yang komunikatif dan interaktif, untuk mendukung terciptanya proses pembelajaran yang efektif dan menyenangkan.

4) Media audio visual gerak

Media dengan karakteristik audio dan visual ini berfungsi sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan melalui kombinasi indra pendengaran dan penglihatan, dengan gambar yang mampu bergerak. Penggunaan media pembelajaran ini dapat membuat proses pembelajaran lebih bermakna dan berkesan. Dengan perpaduan elemen multimedia seperti suara, visual, pergerakan, warna, serta efek tiga dimensi, media audio visual gerak memiliki daya tarik tersendiri. Media ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan berpikir peserta didik, memperkuat kesan daya tarik pembelajaran, membangkitkan motivasi belajar, serta memperjelas materi yang disampaikan. Contoh media audio visual gerak meliputi film, televisi, video (VCD, DVD, VTR), komputer, dan perangkat serupa lainnya (Fadilah, 2019).

Beragam jenis media pembelajaran dapat digunakan, seperti gambar, suara, grafik, film, dan video. Pemilihan media tersebut sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan pembelajaran serta karakteristik peserta didik. Dengan pengemasan yang menarik, media pembelajaran mampu menunjang terciptanya proses belajar yang berlangsung secara efektif dan efisien.

2. Media Video Animasi

a. Pengertian Media Video Animasi

Media yang menampilkan suara dan gambar bergerak disebut video. Siswa dapat lebih memahami materi dinamis berkat kemampuan presentasi visual video yang mumpuni. Karakter yang terbuat dari banyak gambar merupakan contoh animasi, suatu bentuk benda yang menampilkan gerakan yang tampak hidup. Siswa lebih tertarik belajar karena film yang ditayangkan lebih beragam dan berwarna cerah (Agustien et al., 2018).

Video animasi merupakan salah satu media pembelajaran yang berbeda dan efektif untuk menarik perhatian peserta didik. Media ini

berupa tayangan video atau gambar bergerak yang disertai dengan audio. Penggunaan video animasi dalam pembelajaran dapat menciptakan respon positif dari peserta didik, dan membantu mereka lebih fokus dan termotivasi untuk belajar. Dengan menghadirkan suasana yang berbeda, peserta didik dapat lebih menyimak pembelajaran yang dijelaskan. Secara sederhana, media pembelajaran video animasi ini dapat diibaratkan seperti sebuah film yang menggabungkan gambar dan suara yang saling mendukung (Irawan et al., 2023).

Video animasi dapat digunakan sebagai alat pembelajaran dan media kreatif untuk melibatkan peserta didik atau audiens secara aktif. Video animasi juga dapat membantu peserta didik lebih memahami materi dan membuat suasana kelas lebih seru dan efektif. Selain itu, menggunakan video animasi sebagai cara kreatif untuk menyampaikan materi pembelajaran dapat membuat peserta didik tertarik pada pembelajaran. Penggunaan media kreatif dapat dengan mudah untuk membangkitkan semangat peserta didik dan dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk memahami materi pembelajaran.

Tujuan video animasi adalah untuk membuat siswa lebih terlibat dalam proses pembelajaran. Selain memberikan pengalaman belajar yang segar dan menghibur, film animasi dapat meningkatkan motivasi siswa untuk memahami materi pelajaran secara aktif dengan menyajikan pengetahuan melalui gambar dan struktur cerita yang menarik. Video animasi berperan dalam mendukung pembelajaran mandiri, memungkinkan peserta didik dapat mengakses materi secara fleksibel dimana mereka berada.

b. Karakteristik Media Video

Karakteristik media video mempunyai perbedaan dengan media televisi, terutama dalam hal penggunaan dan sumbernya. Media video dapat diakses kapan saja sesuai kebutuhan, dan kontrol sepenuhnya berada ditangan pengguna (Ismaniati.C, 2018). Media video memiliki

sejumlah karakteristik yang menjadikannya sebagai salah satu media pembelajaran yang efektif. Salah satu karakteristik utamanya adalah bersifat audiovisual, yaitu memadukan unsur gambar bergerak dan suara secara simultan sehingga dapat membantu peserta didik memahami materi dengan lebih baik. Video juga memiliki daya tarik tinggi karena mampu menampilkan konten secara dinamis, menarik perhatian, serta membangkitkan minat belajar. Selain itu, media video mampu menyajikan proses atau gerakan yang kompleks dan sulit dijelaskan hanya dengan teks atau gambar diam, seperti demonstrasi gerakan olahraga, eksperimen ilmiah, atau prosedur kesehatan. Video bersifat linear, memiliki alur cerita, durasi, serta struktur penyampaian yang memungkinkan materi disajikan secara sistematis dan runtut.

Keunggulan lainnya adalah fleksibilitasnya video dapat diputar ulang sesuai kebutuhan, memungkinkan peserta didik mengulang bagian-bagian yang belum dipahami untuk memperdalam pengetahuan. Selain itu, media video bersifat multisensori karena melibatkan indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan, sehingga meningkatkan retensi informasi. Kelebihan lainnya adalah kemudahan dalam distribusi dan penggunaan, baik dalam pembelajaran tatap muka maupun daring, karena dapat diakses melalui berbagai perangkat dan platform digital.

c. Keunggulan dan keterbatasan Video Animasi

Menurut (Pasampuri et al., 2024) terdapat keunggulan dalam menggunakan media video animasi, yaitu:

- 1) Membantu mempermudah guru untuk menjelaskan materi dengan lebih mudah
- 2) Memiliki tampilan yang menarik yang dapat meningkatkan semangat belajar peserta didik untuk memahami materi yang disampaikan.

- 3) Menarik perhatian peserta didik sehingga lebih tertarik untuk belajar dan membantu peserta didik dalam memahami materi dengan lebih baik

Dengan keunggulan dari media video animasi tersebut menjadi salah satu alternatif yang efektif untuk digunakan dalam proses pembelajaran, khususnya di jenjang sekolah dasar. Tidak hanya memudahkan guru dalam menyampaikan materi, media ini juga mampu menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif dan menyenangkan bagi peserta didik. Ketertarikan peserta didik terhadap tampilan visual yang menarik dapat meningkatkan fokus dan motivasi mereka untuk belajar, sehingga pemahaman terhadap materi menjadi lebih optimal. Pemanfaatan media video animasi dalam pembelajaran diharapkan dapat menjadi solusi inovatif untuk meningkatkan kualitas pendidikan, serta mendorong terciptanya pengalaman belajar yang lebih bermakna dan berkesan bagi peserta didik.

Selain keunggulan, terdapat juga keterbatasan dalam video animasi menurut (Dewayanti et al., 2023). Berikut merupakan kekurangan dari video animasi, yaitu:

- 1) Keterbatasan alat yang digunakan dalam proses pembuatan media video animasi
- 2) Kurangnya pemahaman mengenai cara membuat video animasi
- 3) Tidak semua materi pembelajaran dapat disampaikan melalui video animasi, hanya sebagian materi atau poin-poin tertentu dalam pembelajaran yang dapat digabungkan untuk menghasilkan video animasi yang menarik perhatian peserta didik.

3. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah

a. Pengertian PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan secara sadar oleh individu sebagai bentuk upaya pencegahan terhadap berbagai permasalahan kesehatan. PHBS dilandasi oleh kesadaran yang diperoleh melalui proses pembelajaran, sehingga mendorong individu maupun keluarga untuk mampu menjaga kesehatan secara mandiri serta turut berperan aktif dalam meningkatkan kesehatan (Nasiatin & Hadi, 2019).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan secara sadar oleh individu sebagai bentuk upaya pencegahan terhadap berbagai permasalahan kesehatan. Praktik PHBS muncul dari kesadaran yang diperoleh melalui proses pembelajaran, sehingga individu maupun keluarga memiliki kemampuan untuk menjaga kesehatannya sendiri serta berpartisipasi aktif dalam menciptakan lingkungan masyarakat yang sehat.

b. Manfaat PHBS

Beragam manfaat dari pelaksanaan pembinaan PHBS di lingkungan sekolah dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Terciptanya sekolah yang bersih dan sehat sehingga siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah terlindungi dari berbagai gangguan dan ancaman penyakit.
- 2) Meningkatkan semangat proses belajar mengajar yang berdampak pada prestasi belajar siswa.
- 3) Meningkatkan reputasi sekolah sebagai lembaga pendidikan yang berkualitas, sehingga dapat menarik minat orang tua untuk menyekolahkan anaknya.
- 4) Memberikan kontribusi positif terhadap citra pemerintah daerah, khususnya dalam upaya peningkatan mutu pendidikan.

- 5) Menjadikan sekolah sebagai model atau acuan dalam penerapan sekolah sehat bagi wilayah atau institusi pendidikan lainnya. (Maryunani, 2013).

c. Indikator PHBS di Sekolah

Menurut (Taryatman et al., 2016), terdapat delapan indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dapat diterapkan di sekolah kepada peserta didik:

- 1) Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun.

Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir merupakan salah satu bentuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) hal tersebut yaitu salah satu cara pencegahan dan perlindungan diri dari penyebaran kuman dan penyakit. Kebiasaan ini penting diterapkan di lingkungan sekolah baik oleh guru maupun peserta didik, khususnya sebelum makan, setelah buang air kecil atau besar, setelah beraktivitas, maupun ketika tangan terlihat kotor. Air mengalir membantu menghilangkan kotoran dan kuman dari permukaan tangan, sementara sabun berfungsi sebagai pembersih kotoran. Mencuci tangan secara rutin tidak hanya menjaga kebersihan individu, tetapi juga berperan dalam menekan penyebaran virus dan bakteri yang tidak terlihat. Untuk mendukung pelaksanaan PHBS secara optimal disekolah, perlu disediakan sarana cuci tangan yang memadai. Selain itu sosialisasi yang berkelanjutan mengenai pentingnya mencuci tangan dapat menumbuhkan kesadaran dan membentuk kebiasaan positif di kalangan peserta didik.

- 2) Mengonsumsi jajanan sehat dari kantin sekolah.

Mengonsumsi makana sehat merupakan kebutuhan penting khususnya bagi anak usia sekolah yang sedang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan. Tubuh mereka memerlukan asupan gizi yang seimbang seperti karbohidrat, protein, vitamin,

mineral, dan serat untuk mendukung proses tumbuh kembang secara optimal. Peserta didik perlu dibiasakan untuk lebih cermat dalam memilih makanan atau jajan yang dikonsumsi. Dalam hal ini peran orang tua dan guru sangat krusial untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi. Terutama pada saat membeli jajanan di lingkungan sekolah. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah dengan membiasakan anak membawa bekal dari rumah, sehingga jenis dan kualitas makanan yang dikonsumsi lebih terjamin.

3) Menggunakan jamban yang bersih dan sehat.

Kebersihan jamban memiliki peran penting dalam mencegah penularan berbagai bakteri dan virus penyebab penyakit. Selain kebersihan fasilitas, daya tahan tubuh individu yang menggunakan jamban juga turut mempengaruhi tingkat penularan penyakit. Oleh karena itu sangat diperlukan ketersediaan jamban yang memenuhi kriteria jamban sehat. Dalam rangka mendukung pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), sekolah perlu menyediakan jamban yang memenuhi standar kesehatan dan dilengkapi dengan sarana kebersihan. Jamban yang bersih dan tidak berbau tidak hanya mencerminkan lingkungan yang higienis, tetapi juga mampu menurunkan resiko penyebaran kuman dan bakteri penyebab penyakit. Sekolah juga dianjurkan menyediakan jamban dalam jumlah yang memadai serta memisahkan antara peserta didik laki-laki dan perempuan. Menjaga kebersihan jamban merupakan bagian dari pembentukan karakter hidup sehat pada peserta didik.

4) Berolahraga yang teratur dan terukur.

Olahraga merupakan aktivitas fisik maupun psikis yang memiliki manfaat penting dalam memelihara serta meningkatkan kualitas kesehatan tubuh. Selain memberi kebugaran, kegiatan ini juga dapat memperkuat sistem imun sehingga tubuh lebih tahan

terhadap serangan bakteri dan penyakit. Berolahraga secara rutin sangat dianjurkan guna menjaga kesehatan tubuh. Pelaksanaan olahraga sebaiknya dilakukan secara teratur dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu agar otot tubuh terbiasa. Kegiatan olahraga dapat dilaksanakan di lapangan sekolah atau diruang dengan senam ringan saat waktu istirahat. Sekolah memiliki peran penting dalam mendukung kegiatan ini, salah satunya dengan menyediakan jadwal rutin olahraga. Melalui kebiasaan olahraga yang teratur dan terukur hal ini Materi yang disampaikan melalui media ini bersifat aplikatif sehingga dapat dikembangkan dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari peserta didik.

5) Tidak merokok di sekolah

Merokok adalah aktivitas menghirup asap hasil pembakaran rokok kedalam tubuh, kemudian mengeluarkannya kembali ke udara. Rokok sendiri merupakan benda yang terbuat dari kertas yang berisi daun tembakau yang sudah dicacah kasar dan mengandung bahan kimia yang berbahaya bagi tubuh. Dilingkungan sekolah semua warga sekolah termasuk peserta didik, guru, dan masyarakat sekolah dianjurkan untuk tidak merokok karena merokok membahayakan kesehatan, baik bagi perokok aktif maupun orang-orang disekitarnya. Penerapan kawasan tanpa rokok di lingkungan sekolah menjadi langkah strategis untuk menciptakan ruang belajar yang sehat.

6) Membuang sampah ke tempat sampah yang terpilah

Sampah adalah sisa dari suatu kegiatan yang sudah tidak digunakan lagi. Jika dibiarkan menumpuk, sampah dapat menjadi tempat berkembangnya bakteri dan virus yang dapat menimbulkan penyakit. Peserta didik, guru, dan seluruh warga sekolah harus membuang sampah pada tempat yang sudah disediakan yaitu tempat sampah organik dan sampah anorganik. Dengan

membiasakan membuang sampah pada tempatnya, warga sekolah turut menjaga kebersihan lingkungan dan juga mencegah penyebaran penyakit. Kebiasaan sederhana ini merupakan tindakan positif yang perlu ditanamkan setiap hari, karena dapat menjadi contoh yang baik.

7) Memberantas jentik nyamuk

Salah satu bentuk upaya dalam menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan sekolah adalah dengan melakukan pemberantasan jentik nyamuk. Hal ini dapat dibuktikan melalui tidak ditemukannya jentik pada berbagai tempat penampungan air, seperti bak mandi, gentong, vas bunga, pot, tatakan pot, maupun barang-barang lain yang berpotensi menampung air. Tindakan pencegahan ini dilakukan dengan cara-cara sederhana, seperti menguras dan menutup tempat penyimpanan air serta mengubur barang-barang bekas yang sudah tidak digunakan. Lingkungan sekolah yang terbebas dari jentik nyamuk diharapkan mampu mencegah penularan berbagai penyakit yang ditularkan melalui gigitan nyamuk. Melalui kegiatan pemberantasan sarang nyamuk yang terencana dan dilakukan secara berkala, potensi penyebaran nyamuk pembawa penyakit dapat diminimalisasi secara efektif.

8) Melakukan kerja bakti bersama di lingkungan sekolah

Kerja bakti di lingkungan sekolah merupakan salah satu bentuk kegiatan kolaboratif yang dilakukan oleh seluruh warga sekolah dalam rangka menciptakan lingkungan yang bersih, sehat, dan nyaman sebagai penunjang proses pembelajaran. Pelaksanaan kerja bakti melibatkan peserta didik, guru, dan warga sekolah yang secara bersama-sama membersihkan area kelas, halaman sekolah, hingga fasilitas umum seperti toilet dan tempat cuci tangan. Melalui kerja bakti, peserta didik dilatih untuk memiliki kepedulian terhadap lingkungan sekitar serta membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

4. Pembelajaran PJOK Materi “Aktivitas Kebugaran yang Berkaitan dengan Kesehatan”

a. Pembelajaran Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Sebagai proses pendidikan yang kompleks, pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) berfokus pada pencapaian beberapa tujuan pembelajaran, termasuk kognitif, afektif, dan psikomotorik, yang semuanya dikembangkan secara bersamaan dalam desain pembelajaran berkualitas tinggi. Meskipun demikian, masih terdapat sejumlah masalah multifaset dalam pembelajaran PJOK. Beberapa masalah tersebut antara lain yaitu terbatasnya kemampuan guru dalam mengajar peserta didik dan kurangnya sarana dan prasarana untuk pembelajaran PJOK (Kanca, 2018).

Komponen sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial siswa sebagian dibentuk oleh keterampilan motorik, kemampuan fisik, kemampuan berpikir logis, dan pemahaman nilai mereka, yang semuanya dapat dikembangkan melalui pendidikan jasmani. Lebih lanjut, pendidikan jasmani membantu siswa beradaptasi dengan gaya hidup sehat, yang pada gilirannya mendorong perkembangan manusia yang seimbang, baik secara fisik maupun spiritual. Penguatan implementasi pendidikan sebagai proses perkembangan manusia sepanjang hayat dimungkinkan oleh pendidikan jasmani dan olahraga, yang memberikan siswa kesempatan untuk berpartisipasi dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, permainan, dan olahraga yang terorganisir, terarah, dan terencana. Melalui pendidikan jasmani diharapkan peserta didik dapat memperoleh berbagai pengalaman yang menyenangkan, kreatif, inovatif, dan mengembangkan keterampilan pribadi (Rahyubi, 2016).

PJOK merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang menekankan pada kegiatan fisik dan pembinaan gaya hidup sehat, dengan tujuan mendukung pertumbuhan dan

perkembangna fisik, mental, sosial, dan emosional secara harmonis dan seimbang.

b. Materi Kebugaran Jasmani yang Berkaitan dengan Kesehatan

Materi PJOK untuk semester dua menjelaskan topik-topik kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan. Pemahaman fakta, ide, dan prosedur dibahas dalam materi ini, beserta penerapan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, termasuk latihan kekuatan otot. Mendorong pohon, mendorong tembok, saling mendorong telapak tangan, saling mendorong tongkat, saling mendorong bahu dengan dua tangan, saling mendorong bahu berpasangan, menarik bahu berpasangan dengan satu atau dua tangan, squat dengan bertumpu pada telapak tangan, push-up, sit-up, dan latihan otot punggung (back-lift) merupakan contoh latihan kekuatan otot (Muhajir, Agus Gunawan, 2022).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk menjalankan berbagai aktivitas atau pekerjaan secara optimal, tanpa mengalami kelelahan berlebihan, serta tetap memiliki energi yang cukup untuk melanjutkan aktivitas berikutnya. Daya tahan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan gerakan yang membebani otot dalam waktu yang lama, beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar. Berbagai bentuk aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, khususnya yang berkaitan dengan aspek kesehatan seperti latihan kekuatan otot, antara lain meliputi:

1) Aktivitas latihan kekuatan otot lengan dengan mendorong pohon

Cara melakukannya:

- a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, salah satu kaki didepan dan kaki yang lain dibelakang.
- b) Kemudian tempelkan kedua telapak tangan pada batang pohon.
- c) Kaki kiri di depan menekuk dan kaki kanan lurus agak jinjit.

- d) Doronglah pohon sekuat-kuatnya.
 - e) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 detik.
- 2) Aktivitas latihan kekuatan otot lengan dengan mendorong dinding
Cara melakukannya:
- a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, salah satu kaki di depan dan kaki yang lain di belakang.
 - b) Kemudian tempelkan kedua telapak tangan pada dinding.
 - c) Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - d) Doronglah dinding sekuat-kuatnya dengan dua tangan.
 - e) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 detik.
- 3) Aktivitas latihan saling mendorong telapak tangan
Cara melakukannya:
- a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan saling berhadap-hadapan.
 - b) Tempelkan kedua telapak tangan dengan telapak tangan teman peserta didik.
 - c) Satu kaki kanan di depan dan lutut ditekuk.
 - d) Kaki kiri tumit terangkat.
 - e) Lakukan gerakan mendorong sekuat-kuatnya.
 - f) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 detik.
- 4) Aktivitas latihan saling mendorong tongkat
Cara melakukannya:
- a) Peserta didik mengambil tongkat yang bulat kuat dan tidak mudah patah.
 - b) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan saling berhadap-hadapan.
 - c) Peganglah tongkat erat-erat.

- d) Salah satu kaki (kiri atau kanan) di depan dengan lutut sedikit ditekuk.
 - e) Lakukan gerakan saling mendorong tongkat.
 - f) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 detik.
- 5) Aktivitas latihan saling mendorong bahu dengan dua lengan
- Cara melakukannya:
- a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan saling berhadap-hadapan.
 - b) Tempelkan bahu dengan bahu teman peserta didik.
 - c) Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - d) Lakukan gerakan saling mendorong bahu.
 - e) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 detik.
- 6) Aktivitas latihan saling mendorong bahu berpasangan
- Cara melakukannya:
- a) Peserta didik mencari pasangan yang seimbang (sama besar)
 - b) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan saling berhadap-hadapan.
 - c) Letakan kedua tangan pada bahu pasangannya.
 - d) Badan sedikit condong ke depan, salah satu kaki di depan.
 - e) Posisi ini adalah posisi siap dorong.
 - f) Bila ada aba-aba “dorong” mulailah dorong-mendorong sekuat-kuatnya.
 - g) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 detik.
- 7) Aktivitas latihan tarik-menarik berpasangan dengan satu lengan atau dua lengan
- Cara melakukannya:
- a) Peserta didik mencari pasangan yang seimbang (sama besar)
 - b) Kemudian duduk berhadap-hadapan dan kaki selunjur.

- c) Kedua telapak kaki ditemukan dengan telapak kai teman peserta didik.
 - d) Kedua tangan saling berpegangan.
 - e) Tariklah temanmu hingga badan terangkat.
 - f) Kemudian diturunkan lagi secara pelan-pelan.
 - g) Selanjutnya ganti teman peserta didik yang menarik.
 - h) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 detik.
- 8) Aktivitas latihan *sit-up*
Cara melakukannya:
- a) Sikap permulaan peserta didik tidur terlentang.
 - b) Kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakan di belakang kepala.
 - c) Kemudian angkat badan ke atas hingga posisi duduk.
 - d) Peserta didik diminta melakukan gerakan ini 15 sampai 30 detik dan dilakukan berpasangan.
- 9) Aktivitas latihan otot punggung (*back-lift*)
Cara melakukannya:
- a) Sikap permulaan peserta didik tidur telungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpasangan di belakang kepala.
 - b) Kemudian angkat badan hingga dada tidak menyentuh lantai
 - c) Latihan ini dilakukan berpasangan.
 - d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 15 sampai 30 detik.
- 10) Aktivitas latihan push-up
Cara melakukannya:
- a) Sikap permulaan peserta didik tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus di belakang.
 - b) Kedua telapak tangan di samping dada.
 - c) Kemudian angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus.

- d) Lalu badan diturunkan kembali, dengan jalan menekuk kedua sikut.
- e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 15 sampai 30 detik.

B. KAJIAN PENELITIAN YANG RELEVAN

Peninjauan terhadap hasil-hasil penelitian yang relevan bertujuan untuk memperkuat dasar teoritis yang telah dikemukakan sebelumnya, sekaligus menjadi acuan dalam penyusunan kerangka berpikir penelitian. Dengan mengkaji penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan topik yang diangkat, diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif serta mempertegas urgensi dan arah pengembangan penelitian ini. Adapun sejumlah penelitian yang dinilai memiliki relevansi dengan studi ini di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian pertama dilakukan oleh (Adlini, 2023) dengan judul “Pengembangan Media Video Animasi Berbasis Canva dengan Model Addie pada Pembelajaran IPA untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Kelas V di SD Negeri 2 Yehembang Kauh”. Penelitian ini menggunakan penelitian *Research and Development* (R&D) dan model yang digunakan yaitu model pengembangan ADDIE. Hasil validasi ahli media memperoleh rata-rata 80% yang termasuk kedalam kriteria valid dan layak, untuk hasil validasi ahli materi memperoleh kategori sangat valid dan layak, dengan hasil 83,3% dan uji respon siswa dan respon guru diperoleh hasil masing-masing sebesar 89% dan 81,8% yang termasuk dalam kriteria layak dan praktis. Hasil tes menunjukkan bahwa secara keseluruhan rata-rata peningkatan hasil prestasi belajar yang diperoleh peserta didik yaitu 20%. Dapat disimpulkan bahwa produk video animasi berbasis aplikasi canva dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.
2. Penelitian kedua dilakukan oleh (Naila Muna & Wardhana, 2022) dengan judul “Pengembangan Media Pembelajaran Video Animasi dengan Model ADDIE pada Pembelajaran Bahasa Indonesia Materi Perkenalan Diri dan

Keluarga untuk Kelas 1 SD”. Penelitian ini menggunakan model ADDIE. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data dari uji ahli materi mata pelajaran dan uji ahli media pembelajaran. Penilaian terhadap produk media pembelajaran dilakukan berdasarkan dua aspek utama. Pertama, dari segi kelayakan isi materi mata pelajaran, media ini memperoleh persentase tingkat pencapaian sebesar 61,54% yang tergolong dalam kategori layak. Kedua, dari aspek kelayakan media pembelajaran, produk ini mencapai persentase sebesar 84,62% dan diklasifikasikan dalam kategori sangat layak. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa media video pembelajaran yang dikembangkan memiliki tingkat validitas yang baik dan dinyatakan layak untuk digunakan dalam kegiatan pembelajaran.

3. Penelitian ketiga dilakukan oleh (Tri Wahyunni & Febrianta, 2023) dengan judul “Pengembangan Media Permainan Ular Tangga Berbasis *Education Fun (E-Fun)* Terhadap Minat Belajar Siswa dalam Menanamkan PHBS pada Pembelajaran PJOK di SD N 1 Mewek”. Instrumen penelitian yang digunakan dalam studi ini mengacu pada model Research and Development (R&D) dengan pendekatan model ADDIE (Branch). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket kepada responden yang relevan. Hasil validasi dari ahli media menunjukkan persentase kelayakan sebesar 90% dan termasuk dalam kategori sangat valid. Sementara itu, hasil validasi dari ahli materi memperoleh persentase sebesar 100%, yang juga dikategorikan sangat valid. Selain itu, hasil penilaian terhadap angket minat belajar peserta didik menunjukkan skor maksimal, yaitu 100%, yang mencerminkan tingginya antusiasme dan ketertarikan peserta didik terhadap media pembelajaran yang dikembangkan.
4. Penelitian keempat dilakukan oleh (Sasmitha et al., 2024) dengan judul “Pengembangan Media Pembelajaran Powerpoint Interaktif Berbantuan Video untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK”. Jenis penelitian ini menggunakan *Research and Development (R&D)*. Penelitian ini

menggunakan model penelitian pengembangan Borg and Gall. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa wawancara, observasi, angket, dan dokumentasi. Hasil uji kelayakan oleh ahli materi dan ahli media mendapatkan hasil 96,8% dan 93,75%. Keefektifan lembar kerja siswa dalam penggunaan lembar kerja siswa interaktif yang dihitung dengan rumus N-gan diperoleh 0,63 dengan kriteria tinggi, serta dari respon guru dan siswa yang memperoleh hasil 92,5% dan 91,4% dengan kriteria sangat baik.

5. Penelitian kelima dilakukan oleh (Utami et al., 2024) dengan judul “Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Video Tutorial untuk Latihan Kelenturan dan Kekuatan Otot Sekolah Dasar”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian dan pengembangan (R&D) dengan model ADDIE. Hasil dari proses penelitian dan pengembangan menunjukkan bahwa validasi yang dilakukan oleh ahli materi memperoleh persentase sebesar 91,67%, demikian pula hasil validasi dari ahli media yang mencapai angka yang sama, yakni 91,67%. Sementara itu, validasi oleh ahli desain menghasilkan persentase sebesar 96,67%. Pada tahap uji coba perorangan (one to one), media mendapatkan kategori sangat baik dengan persentase 93,34%. Uji coba dalam kelompok kecil (small group) juga menunjukkan hasil sangat baik dengan persentase sebesar 91,34%. Selanjutnya, pada uji coba secara keseluruhan, media memperoleh hasil dengan kategori sangat baik sebesar 91,61%. Adapun hasil uji coba yang melibatkan guru menunjukkan persentase sebesar 94% dan termasuk dalam kategori sangat baik.

C. KERANGKA PIKIR

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara maka akan ditindak lanjuti dengan pengembangan media pembelajaran. Media pembelajaran merupakan media yang digunakan untuk menunjang aktivitas pembelajaran untuk memperoleh pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Berbagai jenis media pembelajaran dapat dimanfaatkan untuk mendukung

proses pembelajaran agar lebih efektif dan efisien (Priadi, 2017). Dari uraian permasalahan tersebut, penelitian pengembangan ini dilakukan berpusat pada materi pelajaran PJOK unit 7 materi Aktivitas kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan di SD N Kembaran. Kerangka pikir dapat dijadikan alur pikir alur pikir peneliti dalam melaksanakan penelitian dan pengembangan ini. Alur pikir ini sangat bermanfaat agar penelitian lebih terfokuskan dan terperinci disetiap bagiannya. Alur pikir dapat menjadi salah satu aspek yang sangat penting dalam proses penelitian dan pengembangan ini karena bagian ini berisi tahapan dari suatu penelitian yang ditulis secara sistematis dan lengkap. Kerangka pikir dapat dijadikan pedoman dalam melaksanakan proses penelitian.

Kerangka berpikir dalam penelitian pengembangan ini menggunakan metode ADDIE. Metode ini merupakan salah satu model desain sistem pembelajaran yang memperlihatkan tahapan dasar sistem pembelajaran yang mudah untuk dilakukan. Metode ADDIE merupakan metode pengembangan yang dikembangkan oleh Reiser dan Mollenhead tahun 1990-an untuk merancang sistem pembelajaran yang menggunakan 5 tahap langkah pembelajaran yaitu *Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation* (Mulyatiningsih, 2015).

