

PENGEMBANGAN BUKU SAKU UNTUK KESEHATAN PRIBADI BAGI SISWA KLEAS ATAS DI SEKOLAH DASAR NEGERI SUMBERARUM 1 KECAMATAN TEMPURAN KABUPATEN MAGELANG

DEVELOPING A POCKET BOOK OF PERSONAL HEALTH FOR UPPER-GRADE STUDENTS OF STATE ELEMENTARY SCHOOL SUMBERARUM 1 IN TEMPURAN SUBDISTRICT, MAGELANG REGENCY

Oleh: M Susilo Inal Raya, inalsusilo@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan buku saku kesehatan pribadi sebagai sumber belajar siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Sumberarum 1 Kecamatan Tempuran Kabupaten Magelang, mengetahui penilaian kualitas buku saku kesehatan pribadi oleh ahli materi dan media, dan produk buku saku kesehatan pribadi oleh siswa kelas atas. Penelitian ini merupakan penelitian Research and Development (R&D) yang berorientasi pada produk. Pengembangan buku saku ini melalui tahap mengidentifikasi potensi dan masalah, mengumpulkan data, mendesain dan membuat produk awal, validasi oleh ahli materi dan media. Produk di uji cobakan kepada siswa di Sekolah Dasar Negeri Sumberarum 1 Kecamatan Tempuran, Kabupaten Magelang. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan kepada siswa. Hasil penelitian dan pengembangan ini dihasilkan sebuah buku saku sumber belajar kesehatan khususnya kesehatan pribadi yang digunakan sebagai sumber belajar oleh siswa Sekolah Dasar kelas atas. Secara rinci persentase hasil penelitian adalah sangat baik 4,73 ahli materi, baik 4,00 ahli media, sangat baik 4,48 uji coba lapangan persiapan, dan sangat baik 4,37 uji coba lapangan utama.

Kata Kunci: *Pengembangan Buku Saku, Kesehatan Pribadi, Sumber belajar*

Abstract

This research aims to develop a pocket book of personal health as a learning source for upper-grade students of State Elementary School Sumberarum 1 in Tempuran Subdistrict, Magelang Regency; to determine results of the assessment regarding the quality of the pocket book of personal health developed from experts in materials and media; and quality of the pocket book of personal health developed according to the upper-grade students. This research belongs to product-oriented Research and Development (R&D). Development of the pocketbook was undertaken through the stages of identifying potential and problems, collecting data, designing and developing the initial product, and performing validation by experts in materials and media. The product was tried out among students of State Elementary School Sumberarum 1 in Tempuran Subdistrict, Magelang Regency. Data were collected using questionnaires which were distributed to the students. This Research and Development generates a pocketbook as a learning source to study health, especially personal health, used as a learning source by upper-grade elementary school students. Specifically, the percentages of the research findings are described as follows: very good (4.73) according to experts in materials, good (4.00) according to experts in media, very good (4.48) according to results of the preliminary trial, and very good (4.37) according to results of the primary trial.

Keywords: *Developing a Pocketbook, Personal Health, Learning Sources*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu hal yang penting bagi setiap manusia. Seseorang dengan tubuh yang sehat dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan maksimal. Sehat tidak dapat diperoleh secara langsung, tetapi memerlukan pemeliharaan dan pembinaan secara berkesinambungan. Seseorang akan memahami pentingnya kesehatan dalam keadaan sakit. Pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit harus diupayakan agar tubuh selalu sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Salah satu cara memelihara kesehatan yaitu dengan cara menjaga kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi merupakan bagian dari pendidikan kesehatan dan hal itu seharusnya ditanamkan pada anak sejak dini, dengan melalui peran orang tua maupun di sekolah.

Pendidikan kesehatan merupakan kombinasi pengalaman belajar yang mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perbuatan dalam kaitan dengan pencapaian kehidupan sejahtera lahir dan batin, baik sebagai diri pribadi dan warga masyarakat. Menurut Mu'rifah (2004:8.6) pendidikan kesehatan bertujuan untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat kepada anak didik agar dapat bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri dan lingkungan. Secara konsep pendidikan kesehatan

merupakan upaya mempengaruhi/mengajak orang lain (individu, kelompok, masyarakat) agar berperilaku hidup sehat. Pendidikan kesehatan akan berjalan sesuai dengan yang diharapkan jika dilakukan di lingkungan yang kondusif dan terkoordinasi, seperti halnya pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah.

Kesehatan pribadi merupakan hal yang wajib dijaga setiap manusia. Menerapkan prinsip-prinsip proses selama belajar merupakan cara agar supaya wawasan pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi akan bertambah, sehingga diharapkan siswa mampu menelaah dan menafsirkan sesuatu yang ada dihadapannya sehingga anak-anak mampu untuk menerapkan dan mempraktekkan dengan baik tentang kesehatan pribadi.

Pendidikan kesehatan menurut Notoatmojo (dalam Saputra, 2015: 2) bahwa pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah suatu bentuk usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam menciptakan perilaku yang sehat serta perlindungan diri dari berbagai jenis penyakit yang ada. Perilaku baik tidak bisa dipelajari dalam semalam, tetapi secara bertahap selama bertahun-tahun, seiring dengan pertumbuhan anak.

Berdasarkan hasil pengamatan guru PJOK Sekolah Dasar Negeri Sumberarum 1 Tempuran masih sangat terbatas dalam mengajarkan tentang teori Penjasorkes khususnya tentang teori kesehatan pribadi, karena alokasi waktu perminggu jam tatap muka dalam kegiatan belajar mengajar hanya ada waktu 4 x 35 menit. Pada silabus tercantum untuk teori kesehatan pribadi hanya ada alokasi waktu 2 x pertemuan (8 x 35 menit), sehingga waktu untuk menyampaikan materi tentang kesehatan pribadi sangat kurang. Masih banyak siswa yang kurang memahami tentang pengetahuan dan pentingnya kesehatan pribadi.

Sebagai contoh tergambarkan di Sekolah Dasar Negeri Sumberarum 1 Kecamatan Tempuran Kabupaten Magelang, di dapat tidak sedikit siswa yang makan saat istirahat tidak cuci tangan terlebih dahulu padahal di sekolah tersebut sudah tersedia di halaman kelas masing-masing, masih sedikit siswa yang mengetahui akan dampak dari pola perilaku seringnya melihat atau menonton TV atau monitor *computer* yang terlalu dekat dan lama, serta yang sering terjadi di lingkungan sekolah adalah siswa masih membuang sampah tidak pada tempatnya.

Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa ada kesenjangan diantara materi

tentang kesehatan pribadi yang sudah diajarkan dengan pemahaman siswa dalam memahami materi tersebut. Padahal siswa seharusnya sudah mengetahui dan menerapkan akan pentingnya kesehatan pribadi bagi diri sendiri dan orang lain yang berada dalam lingkungannya di kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan membuat pengembangan sarana belajar dengan harapan dapat memudahkan siswa membaca, belajar dan menambah sumber belajar yang sudah tersedia di Sekolah Dasar Negeri Sumberarum 1 Tempuran yang dengan judul “pengembangan buku saku untuk kesehatan pribadi bagi siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Sumberarum 1 Kecamatan Tempuran, Kabupaten Magelang”

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan model penelitian pengembangan Borg, Gall & Gall. Model pengembangan tersebut diadaptasi sehingga menghasilkan sebuah model pengembangan yang lebih sederhana, yang dijadikan sebagai landasan dalam penelitian.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Sumberarum 1

Kecamatan Tempuran Kabupaten Magelang. Waktu pelaksanaan penelitian, yaitu bulan Mei 2017 pada semester genap tahun ajaran 2016/2017.

Subyek Uji Coba

Subjek uji coba atau responden yang terlibat dalam penelitian ini direncanakan berjumlah 6 peserta didik untuk uji coba lapangan persiapan. Dalam ujicoba lapangan persiapan peserta didik dibagi buku saku kesehatan pribadi untuk di ujicoba tentang kualitas buku saku kesehatan pribadi Dalam bukunya Tegeh, dkk (2014: 7) menyatakan bahwa “penelitian model Borg dan Gall dalam uji coba lapangan persiapan (uji coba lapangan persiapan) menggunakan 6 – 12 subyek dan 30 – 100 subyek peserta didik untuk uji coba lapangan utama.” Subyek uji coba dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri Sendangadi 1 Mlati Sleman.

Prosedur

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah dasar. Model penelitian pengembangan Borg, Gall & Gall (dalam Pranyoto, 2016: 22) penelitian disederhanakan dalam tahapnya menjadi seperti berikut: 1) Studi Pendahuluan, 2) Menyusun Perencanaan, 3) Pengembangan

Produk Awal, 4) Melakukan Uji Coba Kelompok Kecil, 5) Revisi Produk, 6) Uji Coba Lapangan, 7) Merevisi Produk Akhir.

Data, Instrumen dan Teknik pengumpulan data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian adalah data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil penilaian kualitas produk buku saku kesehatan sebagai sumber belajar kesehatan. Data kuantitatif diperoleh dari kuesioner yang diisi oleh ahli materi, ahli media, serta peserta didik. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa hasil validitas produk dari ahli materi dan ahli media. Instrument yang berupa validitas produk tersebut diperoleh dengan menggunakan angket dan lembar evaluasi yang telah dibuat berdasarkan kebutuhan penilaian. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi: 1) Observasi, Observasi dilakukan pada awal sebelum produksi. 2) Angket, Angket terdiri dari hasil uji kelayakan ahli materi, ahli sarana media, dan siswa berupa kuisisioner

Pengumpulan Data Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif berupa kritik dan saran yang dikemukakan ahli media, ahli materi kesehatan, dan peserta didik

dihimpun dan disarikan untuk memperbaiki produk buku saku kesehatan pribadi sebagai sumber belajar tentang kesehatan.

Langkah-langkah dalam analisis data antara lain : (a) mengumpulkan data kasar, (b) pemberian skor, (c) skor yang diperoleh kemudian dikonversikan menjadi nilai dengan skala Likert dengan menggunakan acuan konversi dari Sukardjo (dalam Muktiani dkk, 2012), pada tabel 1 berikut:

Tabel. 1 Kriteria Penilaian

Kategori	Keterangan	Rumus	Skor
A	Sangat Baik	$X_i + 0,6S_{bi} < X \leq X_i + 1,8S_{bi}$	$X > 4,21$
B	Baik	$X_i - 0,6S_{bi} < X \leq X_i + 1,8S_{bi}$	$3,40 < X \leq 4,21$
C	Cukup Baik	$X_i - 0,6S_{bi} < X \leq X_i - 1,8S_{bi}$	$2,60 < X \leq 3,40$
D	Tidak Baik	$X_i - 0,6S_{bi} < X \leq X_i - 1,8S_{bi}$	$1,79 < X \leq 2,60$
E	Sangat Tidak Baik	$X \leq X_i - 1,8S_{bi}$	$X \leq 1,79$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Analisi Data Validasi Ahli Materi

Data yang diperoleh dari validasi ahli materi tahap I dan tahap II kemudian dianalisis dan dijadikan dasar untuk merevisi produk buku saku kesehatan ini. Data dari validasi ahli materi terdiri dari dua aspek yaitu aspek pembelajaran dan aspek isi/materi sebagai berikut :

Tabel. 2 Hasil Validasi Ahli Materi

Aspek Penilaian	Rerata Skor	Kriteria
Aspek Pembelajaran	4,85	Sangat Baik
Aspek Isi/Materi	4,62	Sangat Baik
Rerata	4,73	Sangat Baik

Dari data di atas dapat dilihat dengan jelas bahwa rerata penilaian dari

ahli materi tentang kualitas buku saku sumber belajar kesehatan pribadi adalah termasuk dalam kategori “Sangat Baik” dengan rerata skor keseluruhan dari aspek pembelajaran dan aspek isi/materi sebesar 4,73

2. Analisis Data Validasi Ahli Media

Data yang diperoleh dari validasi ahli media tahap I dan tahap II kemudian dianalisis dan dijadikan dasar untuk merevisi produk buku saku kesehatan pribadi ini. Data dari ahli media terdiri dari satu aspek yaitu aspek tampilan, sebagai berikut :

Tabel. 3 Hasil Validasi Ahli Media

Aspek Penilaian	Rerata Skor	Kriteria
Aspek Tampilan	4,00	Baik
Rerata	4,00	Baik

Dari data di atas dapat dilihat dengan jelas bahwa rerata penilaian dari ahli media tahap II tentang kualitas buku saku sumber belajar kesehatan pribadi adalah termasuk dalam kategori “Sangat Baik” dengan rerata skor keseluruhan dari aspek tampilan sebesar 4.00.

3. Analisis Data Uji Coba Lapangan Persiapan

Uji coba kelompok kecil dilakukan setelah evaluasi dari ahli materi dan ahli media. Uji coba ini dilakukan oleh enam responden yaitu siswa siswi kelas VI SD Negeri Sumberarum 1 Kecamatan

Tempuran Kabupaten Magelang dengan karakteristik yang berbeda-beda. Data yang diperoleh dari uji coba lapangan persiapan merupakan data kualitas sumber belajar yang dikembangkan dengan beberapa aspek diantaranya aspek tampilan, aspek isi/materi, aspek pembelajaran, dan aspek keterbacaan. Hasil dari uji coba lapangan persiapan adalah sebagai berikut :

Tabel. 4 Hasil Uji Coba Lapangan Persiapan

Aspek Penilaian	Rerata Skor	Kriteria
Aspek Tampilan	4,52	Sangat Baik
Aspek Isi/Materi	4,20	Baik
Aspek Pembelajaran	4,61	Sangat Baik
Aspek Keterbacaan	4,60	Sangat Baik
Rerata	4,48	Sangat Baik

Dari tabel di atas dapat dilihat dengan jelas bahwa rerata penilaian uji coba lapangan persiapan tentang kualitas buku saku sumber belajar kesehatan pribadi adalah termasuk kategori “Sangat Baik”. Rerata skor keseluruhan dari aspek tampilan, aspek isi/materi, aspek pembelajaran, dan aspek keterbacaan adalah 4,48.

4. Analisa Data Uji Coba Lapangan Utama

Uji coba lapangan dilakukan setelah uji coba lapangan persiapan. Uji coba ini dilakukan oleh 21 responden (menyesuaikan kondisi jumlah siswa di dalam kelas) yaitu siswa siswi kelas V SD

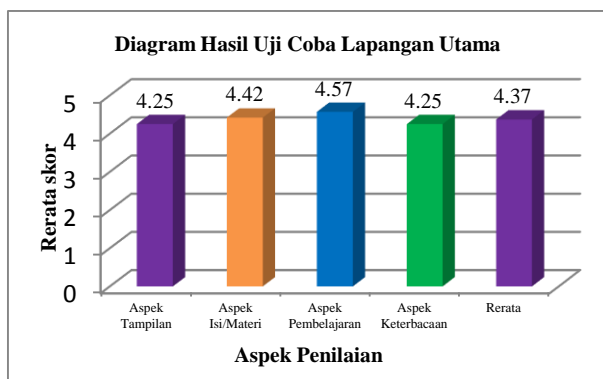
Negeri Sumberarum 1 Kecamatan Tempuran Kabupaten Magelang. Data yang diperoleh dari uji coba lapangan utama merupakan data kualitas buku saku sumber belajar yang dikembangkan meliputi beberapa aspek diantaranya aspek tampilan, aspek isi/materi, aspek pembelajaran, dan aspek keterbacaan. Dari uji coba lapangan utama didapatkan data kualitas sumber belajar yang dikembangkan. Hasil dari uji coba lapangan adalah sebagai berikut :

Tabel. 5 Hasil Uji Coba Lapangan Utama

Aspek Penilaian	Rerata Skor	Kriteria
Aspek Tampilan	4,25	Sangat Baik
Aspek Isi/Materi	4,42	Sangat Baik
Aspek Pembelajaran	4,57	Sangat Baik
Aspek Keterbacaan	4,25	Sangat Baik
Rerata	4,37	Sangat Baik

Dari tabel di atas dapat dilihat dengan jelas bahwa rerata penilaian uji coba lapangan utama tentang kualitas buku saku sumber belajar kesehatan pribadi adalah termasuk kategori “Sangat Baik”. Rerata skor keseluruhan dari aspek tampilan, aspek isi/materi, aspek pembelajaran, dan aspek keterbacaan adalah 4,37.

Hasil uji coba lapangan kemudian disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 1. Diagram Batang Hasil Uji Coba Lapangan Utama

5. Revisi Produk

Berdasarkan saran dari ahli materi seperti yang telah dijelaskan dalam pembahasan sebelumnya, produk berupa sumber belajar yang sedang dikembangkan dapat direvisi dengan berpatokan pada saran-saran tersebut. Revisi tahap satu dilakukan evaluasi desain kepada ahli materi dan media. Setelah dilakukan evaluasi desain dari ahli materi dan media kemudian dilanjutkan dengan pembuatan produk buku saku kesehatan pribadi sesuai dengan saran dan evaluasi yang diberikan oleh ahli materi dan ahli media



Gambar. 2 Hasil Revisi Tahap I

Revisi tahap II dilakukan penyempurnaan gambar dan warna pada isi buku saku, sesuai dengan evaluasi pada tahap I produk buku saku kesehatan pribadi yaitu disertai gambar serta warna yang lebih menarik serta isi materi supaya diperjelas lagi.



Gambar. 3 Hasil Revisi Tahap II

Hasil Produk akhir buku saku kesehatan pribadi disempurnakan lagi dengan membagi materi per bab serta lembar biodata pemilik buku. Selain itu dilengkapi gloari supaya siswa mudah memahami istilah yang sulit di dalam buku.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Hasil penelitian dan pengembangan menghasilkan produk berupa buku saku kesehatan pribadi yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar oleh siswa Sekolah Dasar kelas atas. Kualitas buku saku yang di kembangkan menurut penilaian ahli materi adalah "Sangat Baik", dan penilaian dari ahli media adalah " Baik". Besarnya rerata skor pada penilaian ahli materi adalah 4,73 dan besarnya rerata skor pada penilaian ahli media adalah 4,00. Sedangkan penilaian siswa pada uji coba

lapangan persiapan adalah "Sangat Baik" dengan besar rerata skor 4,48 dan penilaian siswa pada uji coba lapangan utama adalah "sangat baik" dengan rerata skor 3,37.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan di atas, dapat disarankan sebagai berikut:

- a. Produk yang dihasilkan diharapkan dapat diterbitkan sehingga dapat membantu siswa sekolah dasar untuk belajar tentang kesehatan pribadi dan menambah sumber belajar dari yang sudah ada.
- b. Perlu adanya penelitian dan pengembangan sumber belajar hingga pada tahap analisis keefektifan penggunaan dari sumber belajar yang dikembangkan.
- c. Setelah di kembangkan buku saku sumber belajar ini diharapkan adanya upaya untuk menghasilkan buku untuk sumber belajar yang lain yang lebih bagus dan lebih menarik.

Senam Pencak Silat Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan*. Yogyakarta: UNY

Mu'rifah, (2004). *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Pranyoto, F.S. (2016). Pengembangan Bola Reaksi Sebagai Sarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Guna Meningkatkan Reaksi Serta Koordinasi Mata Tangan dan Kaki. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan*. hlm: 22-23

Saputra. G. (2015). *Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Pribadi Siswa Kelas Atas SDN 2 Sokawera Kecamatan Patiraja Kabupaten Banyumas*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

DAFTAR PUSTAKA

- Tegeh, I.M, Jampel, I.N, & Pudjawan, K (2014). *Model Penelitian Pengembangan*. Singaraja: Graha Ilmu
- Muktiani, N.R, Hastuti, T.R & Larasati, A.E. (2012) *Pengembangan*