

PENGEMBANGAN VCD INSTRUKSIONAL PEREGANGAN AKTIF (ACTIVE STRETCHING) KESEGERAN JASMANI SISWA SMP DI MALANG

Peni Nohantiya

Desa Jatinom Rt. I Rw. 3 No. 17 Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar
E-mail: peninohantiyaunu@gmail.com

Abstract: Stretching is muscle extending that is done to prepare muscle of the body to make an activity and make our body relax after doing exercise. The student of Junior High School includes in the *Spurt Grow* age or grows up rapidly. And to support it, it needs high flexibility level. The function is to keep the flexibility of muscle. Besides, it help to make grow, flexibility or body refraction that is very useful to reduce hurt risk. Based on the characteristic of the student of Junior High School and the time limit of the lesson, the student need to do some stretching that is not take much time, but it can give an effect to a whole body that is doing some active stretching. It called simple and save because this method is done alone without additional tool or friend. Active stretching is the most simple and save method. Stimulating the student in learning this exercise, it needs to make learning media that is interesting and easy to understand that is VCD.

Kata kunci: Pengembangan, VCD Instruksional, Peregangan Aktif, Kesegaran Jasmani, Siswa SMP

PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan upaya penciptaan situasi dan kondisi yang memungkinkan atau merangsang siswa untuk belajar. Seorang guru harus berusaha agar materi yang disampaikan mampu diserap dan dimengerti dengan mudah. Untuk mempermudah pembelajaran gerak, perlu dibuat media belajar yang mampu menarik si belajar untuk belajar. Supaya lebih menarik, media belajar perlu melibatkan lebih dari satu indera. Oleh karena itu media audio visual berupa VCD lebih cocok untuk menyampaikan pembelajaran gerak. VCD dapat memberikan informasi yang mudah

dipahami. Dalam hal ini sibelajar dapat melihat tayangan yang menyerupai gerakan yang sesungguhnya dan diperjelas oleh suara dan tulisan yang ada

VCD Instruksional peregangan aktif sangat bermanfaat. Karena VCD tersebut berisi tentang latihan peregangan yang dapat melatih kelentukan. Kelentukan berperan penting dalam kesegaran jasmani. Kelentuan adalah kelemahan-lembutan atau kekenyalan otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh agar memungkinkan persendian (dimana dia berada) dapat bereaksi dengan lengkap dalam jarak

normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera.

Peneliti mengembangkan peregangan aktif karena teknik peregangan aktif merupakan metode yang paling sederhana dan aman. Disebut demikian karena metode ini dilakukan sendiri tanpa memerlukan bantuan alat atau teman. Oleh karena itu peregangan inilah yang paling sering dilakukan di sekolah-sekolah.

Peregangan aktif dapat dilakukan oleh siapa saja dan kapan saja. Akan tetapi peneliti disini memilih siswa usia SMP. Hal ini dilakukan karena siswa SMP merupakan masa *grow spurt* atau pertumbuhan yang paling cepat. Untuk menunjangnya perlu memiliki tingkat fleksibilitas yang tinggi. Selain membantu pertumbuhan, fleksibilitas atau kelenturan tubuh sangat bermanfaat untuk mengurangi resiko cedera. Oleh karena itulah peneliti melakukan observasi di SMPN 1 Malang, SMPN 3 Malang, dan SMPN 5 Malang. Berdasarkan observasi yang dilakukan pada guru pendidikan jasmani dan siswa kelas VII SMPN 1,3, dan 5 Malang terdapat kesimpulan bahwa guru membutuhkan VCD instruksional peregangan aktif

Rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu bagaimana mengembangkan VCD instruksional peregangan aktif siswa kelas VII SMPN 1,3, dan 5 Malang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan VCD instruksional peregangan aktif siswa kelas VII SMPN 1,3, dan 5 Malang, yang nantinya dengan adanya pengembangan VCD ini diharapkan dapat dijadikan bahan rujukan dalam memberikan materi pendidikan jasmani pada siswa.

Definisi Pendidikan Jasmani

Istilah pendidikan jasmani berasal dari terjemahan bahasa Inggris *Physical Education*. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang diberikan hampir di semua jenjang pendidikan. Menurut Nixon dan Nixon dan Jewett dalam Depdiknas (2004:3) pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respons yang terkait langsung dengan mental, emosi dan sosial.

Hal tersebut diatas didukung oleh Dwiyogo (2001:11) yang mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak. Oleh karena itu pendidikan jasmani memiliki satu kesatuan pendidikan yang utuh dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang mengukur ranah kognitif, afektif, dan ranah psikomotor.

Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Karena itu, tidak ada pendidikan jasmani yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani. Gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar bagi manusia untuk belajar mengenal dunia dan dirinya sendiri.

Karakteristik Aspek Psikomotor Siswa SMP

Agar mencapai tujuan yang diharapkan, karakteristik dan kebutuhan siswa harus diketahui dulu. Dengan memahami karakteristik perkembangan siswa, guru akan mampu membantu siswa belajar secara efektif. Selama di SMP, seluruh aspek perkembangan manusia berupa psikomotor, kognitif, dan afektif mengalami perkembangan yang luar biasa. Siswa SMP mengalami masa remaja, satu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi oleh guru (Depdiknas, 2004:9).

Wuest dan Lombardo 1994 (dalam Depdiknas, 2004:10) menyatakan bahwa perkembangan aspek psikomotor siswa SMP ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa. Siswa mengalami akselerasi kecepatan proses pertumbuhan, yang biasanya disebut dengan pertumbuhan cepat (*growth spurt*). Pertumbuhan tinggi badan akan diikuti dengan penambahan berat badan. Pertambahan berat badan mengtabelkan perubahan ukuran tulang, otot dan organ tubuh, dan juga proporsi lemak tubuh.

Tulang rangka (skeletal) mengalami perubahan. Saat pertumbuhan semakin

matang, tulang juga bertambah keras. Proporsi tubuh mengalami pertumbuhan dan jaringan adiposa (lemak) mengalami perubahan variasi jumlah dan distribusi. Kondisi ini akan menyebabkan remaja mengeluh bahwa tubuhnya terlalu gemuk.

Perubahan lain yang dialami siswa adalah pubertas dan pematangan seksual. Perubahan jasmani yang yang cepat dan beragam akan menyebabkan kecemasan bagi sebagian siswa. Selain sistem otot rangka dan reproduksi, perubahan terjadi pada sistem fisiologis, seperti perubahan ukuran dan berat jantung-paru, perubahan sistem syaraf dan pencernaan.

Perubahan penting lainnya adalah perkembangan keterampilan motorik. Kinerja motorik siswa mengalami penghalusan. Siswa diarahkan untuk mengalami pencapaian dan penghalusan keterampilan khusus cabang olahraga. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah kebugaran jasmani siswa. Kebugaran terkait dengan kesehatan, seperti kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, dan komposisi tubuh perlu mendapat perhatian.

Peregangan

Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, siswa perlu mempersiapkan diri untuk menerima materi. Sebelum melakukan aktivitas gerak, otot-otot tubuh perlu disiapkan dan direlaksasikan. Tulang rangka (skeletal) yang mengalami perubahan dengan bertambah keras, perlu dilatih kelentukan. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan peregangan

Definisi Peregangan (*Stretching*)

Peregangan (*stretching*) sebenarnya telah dilakukan sejak dahulu oleh semua makhluk hidup. Seekor kucing akan menggeliatkan badannya pada waktu sehabis tidur, kemudian melanjutkan aktivitasnya dengan berjalan kemudian berlari. Tidak hanya kucing tetapi juga pada binatang-binatang lain dan juga manusia. Kemudian hal ini dikembangkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani ataupun mempersiapkan kondisi fisik bagi para atlet (Asim, 1988:96)

Menurut Uram (1986:2) Kelenturan adalah kelemahan-lembutan atau kekenyalan dari otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh agar memungkinkan persendian (dimana dia berada) dapat beraksi dengan lengkap dalam jarak normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera. Sedangkan menurut Alter (1996:3) Kelenturan (*Flexibility*) adalah kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan. *Stretching* berasal dari bahasa Inggris, bila kita terjemahkan maka ia mempunyai makna peregangan, penguluran atau menggeliat (Asim, 1988:97).

Apabila diaplikasikan dalam kegiatan olahraga yaitu meregangkan atau mengulur otot dalam rangka mempersiapkan otot sebelum melakukan aktivitas dan merelaksasikan otot sesudah latihan berlangsung

Jadi dapat disimpulkan bahwa *stretching* adalah peregangan atau penguluran otot yang dilakukan untuk mempersiapkan otot tubuh dalam beraktivitas dan merelaksasikan otot

sesudah latihan berlangsung yang berfungsi menjaga *flexibilitas* otot.

Manfaat Peregangan (*Stretching*)

Peregangan (*stretching*) sangat menguntungkan bagi kesiapan otot-otot, berikut adalah manfaat melakukan peregangan menurut Alter (1996:3): (1) Peregangan dapat meningkatkan kebugaran fisik seorang atlet, (2) peregangan bisa mengoptimalkan daya tangkap, latihan, dan penampilan atlet pada berbagai bentuk gerakan yang terlatih, (3) peregangan dapat meningkatkan mental dan relaksasi fisik atlet, (4) peregangan dapat meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh atlet, (5) peregangan dapat mengurangi resiko keseleo sendi dan cedera otot (kram), (6) peregangan dapat mengurangi resiko cedera punggung, (7) peregangan dapat mengurangi rasa nyeri otot, (8) peregangan dapat mengurangi rasa sakit yang menyiksa pada saat menstruasi (dysmenorrhea) bagi atlet wanita, (9) peregangan dapat mengurangi ketegangan otot.

Bahkan menurut Asim (1988:98), peregangan dapat pula membantu sistem sirkulasi darah pada jaringan otot dan mengembangkan kemampuan otot yang sesuai dengan kebutuhan gerak (pelaku harus tahu olahraga apa yang akan dilakukan sehingga ada penekanan-penekanan bagian mana peregangan diberikan agak lebih). Jadi, dapat disimpulkan bahwa peregangan yang dilakukan dengan benar sangat bermanfaat bagi tubuh

Jenis-jenis peregangan

Secara garis besar peregangan dapat dibagi menjadi 3, yaitu: (1) peregangan

aktif, (2) peregangan pasif, dan (3) peregangan berpasangan. Peregangan berpasangan (berlawanan) adalah peregangan dilakukan secara berpasangan (berlawanan) memerlukan waktu, kerjasama penuh dan pengertian dari pasangan-pasangan (kawan berlatih) dengan pemusatan perhatian yang penuh dedikasi dan disiplin diri. Untuk alasan-alasan tersebut peregangan ini jarang digunakan dengan berhasil (Uram, 1986:22).

Peregangan pasif adalah posisi pelaku dalam keadaan rileks dan tanpa mengadakan kontribusi pada daerah gerakan. Tenaga sepenuhnya berasal dari kekuatan eksternal. Peregangan ini lebih tepat dilakukan apabila memiliki waktu yang relatif panjang dan memiliki teman berlatih atau alat. Akan tetapi apabila teman berlatih mempergunakan tenaga eksternal secara tidak tepat dapat menimbulkan *stretch reflex* dan meningkatnya kemungkinan terjadi cedera (luka) bila dilakukan secara cepat (Alter, 1996:13).

Peregangan aktif adalah peregangan yang dilakukan dengan menggunakan otot-otot sendiri tanpa bantuan dari kekuatan eksternal. Peregangan aktif ini penting karena akan membangun kelenturan otot secara aktif. Menurut Alter (1996:13) Peregangan ini memiliki korelasi yang lebih tinggi dengan prestasi olahraga dibandingkan peregangan pasif. Peregangan ini tepat apabila dilakukan dalam keadaan waktu yang sedikit atau tidak memiliki lawan atau teman dalam melakukan peregangan. Dari ketiga pengertian peregangan diatas dapat disimpulkan bahwa

peregangan aktif yang paling banyak digunakan.

Peregangan Aktif (*Active Stretching*)

Melihat karakteristik siswa SMP dan keterbatasan jam pelajaran pada kurikulum 2004, siswa SMP perlu melakukan peregangan yang tidak menyita waktu, tetapi dapat memberikan efek keseluruh tubuh. Dalam hal ini peregangan aktif mengandung ciri-ciri seperti yang tersebut diatas. Peregangan aktif dilakukan dengan menggunakan otot-otot tanpa mendapat bantuan dari kekuatan eksternal. Peregangan aktif memiliki kelebihan seperti yang diungkapkan oleh Alter (1996:13) bahwa Peregangan aktif ini penting karena akan membangun kelenturan otot secara aktif, yang mana telah diketahui memiliki korelasi yang lebih tinggi dengan prestasi olahraga dibandingkan peregangan pasif.

Pentingnya Multimedia

Untuk mempelajari sesuatu diperlukan alat indera untuk menangkap informasi dari sumber belajar. Seperti yang dikatakan oleh Latuheru (1988: 16) bahwa makin banyak alat indera yang digunakan untuk mempelajari sesuatu, makin mudah diingat apa yang dipelajari. Ada peribahasa asing (tua) yang berbunyi: *I hear, I forget; I see, I remember; I do, I understand/ I know*. Artinya: Bila saya dengar, saya lupa; Bila saya lihat, saya ingat; Bila saya melakukan, saya mengerti/ mengetahui.

Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang digunakan untuk menyalurkan pesan (bahan pembelajaran), sehingga dapat merangsang perhatian, minat, pikiran dan perasaan siswa dalam kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran

tertentu. Penggunaan media pembelajaran pendidikan jasmani berupa *tape recorder*, *VCD player* akan sangat bermanfaat pada pembelajaran senam erobik, lari multi tahap (*multi stage*), dan berbagai macam olahraga permainan. Mengetahui kegiatan/ aktivitas yang sebenarnya harus diberikan pada siswa (*kontekstual*) untuk itu penggunaan media *VCD player* yang terkait dengan kegiatan olahraga (seperti bola voli, basket, atletik, renang, senam, sepak bola dsb) akan sangat membantu tercapainya tujuan tersebut, sebaliknya apabila melalui pendekatan ceramah, siswa hanya akan membayangkan sesuatu yang tidak jelas. Disamping sesuatu yang terlihat dengan indera mata akan lebih melekat memorinya dibandingkan dengan mendengar dengan indera telinga. Oleh karena itu peneliti berusaha untuk membuat media pendidikan berupa VCD.

Produksi Media Video

Untuk memperoleh hasil yang optimal dalam proses produksi media video, perlu dilakukan perencanaan dan persiapan secara matang. Perencanaan dan persiapan tersebut harus sistematis atau bertahap. Langkah-langkah produksi video antara lain: (a) analisis kebutuhan, (b) perumusan

tujuan, (c) menentukan materi pokok, (d) membuat naskah, (e) revisi naskah, (f) pengambilan table, (e) editing, (f) produksi akhir

Penulisan Naskah Media

Setelah melakukan analisis kebutuhan, perlu dilakukan perumusan tujuan dan dilanjutkan dengan penentuan materi pokok. Setelah tahap-tahap tersebut dilakukan, maka dilanjutkan dengan pembuatan naskah. Dalam menyampaikan pesannya Media Audio visual melalui 2 saluran, yaitu Audio dan Visual maka dalam naskah video yang biasanya disebut dengan *storyboard script* ini juga dibuat dengan 2 kolom. Kolom tersebut terdiri dari kolom Audio dan kolom visual. Kolom visual tersebut diisi dengan tabel-tabel yang akan diinformasikan.

Pembuatan *storyboard script* ini dilakukan untuk melihat sistematika urutan rangkaian peristiwa. Dalam hal ini urutan gerakan peregangan aktif yang akan divisualkan. *Storyboard script* juga dapat dipergunakan sebagai momen pengambilan (shoot) tabel (Sadiman, 2003: 151). Berikut ini adalah contoh *storyboard script* secara umum:

Tabel 2.4. Storyboard Script

A. NO	VISUAL	AUDIO
1.	VISUAL	MUSIK
2.	JUDUL	MUSIK
3.	LS	MUSIK
4.	MS	(SUARA LAKI-LAKI)
5.	Dan seterusnya	Inilah sawahku Dan seterusnya

Metode Pengembangan

Dalam pengembangan VCD instruksional untuk siswa SMP ini peneliti menggunakan model pengembangan intruksional dari Sadiman (2003:38), yaitu yang terdiri dari: (1) Penemuan ide, pengumpulan berbagai informasi sebagai kajian pustaka dan observasi lapangan. (2) Penulisan naskah media (hasil produk) berisi rancangan pembelajaran peregangan aktif (3) Evaluasi produk oleh ahli. (4) Revisi Produk I, dilakukan oleh ahli. (5) Produk prototipe, dilakukan dengan pengambilan gambar produk dengan media *audio visual* (video). (6) Uji coba prototipe, ujicoba (kelompok kecil), (7) Revisi Produk

II, revisi dari ujicoba (kelompok kecil), (8) Uji lapangan (kelompok besar), (9) Reproduksi, penyempurnaan produk

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk ahli dan siswa. Dengan kualifikasi 1 ahli media dan 2 ahli senam, sedangkan untuk siswa dilakukan uji coba (kelompok kecil) sebanyak 6 orang dan uji lapangan (kelompok besar) sebanyak 23 orang.

Hasil Evaluasi

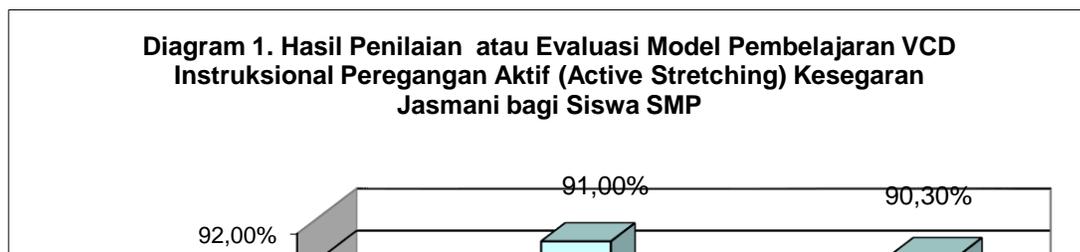
Model pembelajaran yang telah dibuat dievaluasi oleh ahli media dan ahli senam kemudian diujikan. Hasil penilaian atau evaluasi model pembelajaran ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Penilaian atau Evaluasi Model Pembelajaran VCD Instruksional Peregangan Aktif (Active Stretching) Kesegaran Jasmani bagi Siswa SMP

Hasil penilaian	Persentase
ahli media	80,41%
ahli senam	91,00%
uji coba kelompok kecil	82,68%
uji lapangan kelompok besar	90,30%

Dari ahli media yaitu 80,41% (digunakan), dari ahli senam 91,00% (digunakan), dari uji coba (kelompok kecil) 82,68% (digunakan) dan dari uji lapangan (kelompok besar) yaitu 90,30% (digunakan). Dari diagram diatas dapat disimpulkan

bahwa Pengembangan VCD Instruksional Peregangan Aktif (Active Stretching) Kesegaran Jasmani Siswa SMP di Malang cukup baik sehingga dapat di gunakan. Agar lebih jelas, hasil penilaian tersebut dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Disarankan dalam penggunaan sebaiknya dilaksanakan sesuai dengan isi materi yang ada, yang disesuaikan dengan kompetensi sekolah dan siswa.

Kajian Produk

Berdasarkan data dari tinjauan ahli dan ujicoba lapangan, serta pengamatan selama pengembangan yang dilakukan, terdapat beberapa revisi terhadap produk yang dikembangkan, antara lain (1) Merevisi naskah yaitu dengan memberi gambar, agar pembaca lebih mudah memahami konsepnya, (2) Merevisi teknik pengambilan gambar dengan menambah variasi pengambilan gambar dari depan, samping, belakang dan CU, LS, MS, dll serta dengan gerak kamera (PAN, TICT, CRAB, dll), (3) Menambah model untuk melakukan gerakan peregangan yang semula dua orang menjadi 4 orang model dan satu instruktur, (4) Penyempurnaan rendering pasca editing, (5)

Revisi suara dengan menambahkan *dubbing*, (6)

Menambahkan ilustrasi tentang teknik-teknik yang salah dalam penguluran, (7) Merevisi jenis musik pengiring, mengganti dengan yang lebih sesuai, (8) Merevisi sampul agar tampilan lebih menarik.

Produk yang dihasilkan

Produk yang dihasilkan berupa VCD Instruksional yang berisi tentang peregangan aktif untuk memperoleh kesegaran jasmani siswa SMP. Isinya meliputi 4 bagian, yaitu judul, bagian awal, bagian inti, dan bagian akhir. Penjelasannya sebagai berikut: (1) Judul. Produk pengembangan ini diberi judul “VCD

Instruksional Peregangan Aktif (*Active Stretching*) Kesegaran Jasmani untuk Siswa SMP". Peneliti menulis judul ini berdasarkan kesesuaian isi produk yang dihasilkan dengan judul yang dipilih. Dari judul ini mencerminkan inti dari isi produk yang dikembangkan, (2) Bagian Awal. Pada bagian ini ditampilkan logo Universitas Negeri Malang, pelaksanaan latihan peregangan kemudian ditampilkan *caption* Jurusan Ilmu Keolahragaan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Pendidikan, bersama Peni Nohantiya, mempersembahkan, Peregangan Aktif (*Active Stretching*) Kesegaran Jasmani untuk Siswa SMP, (3) Bagian Inti. Pada bagian inti berisi tentang materi peregangan aktif yang dilakukan oleh empat model dan seorang instruktur. Gerakan tersebut dimulai dari anggota tubuh bagian atas sampai bawah. Kemudian tahap penjelasan yang mengulas tentang peregangan aktif dan cara melakukan peregangan otot leher, dada, bahu, otot tubuh bagian samping, tangan, punggung, perut, pinggul, pantat, otot paha, kaki bagian bawah, telapak kaki dan jari-jari kaki, (4) Bagian Akhir. Pada bagian ini ditayangkan sekolah-sekolah yang diteliti. kemudian *rolling caption* yang meliputi kerabat kerja dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu terbuatnya VCD Instruksional ini.

KESIMPULAN

Dari pembahasan yang telah dikemukakan dapat ditarik kesimpulan, yaitu: Untuk membuat VCD Instruksional perlu (1) Merumuskan gerakan-gerakan Peregangan Aktif yang akan dibuat VCD,

(2) Naskah dibuat se jelas mungkin dengan memberi gambar dan keterangan agar pembaca lebih mudah memahami konsepnya, (2) Agar hasilnya menarik dan tidak monoton perlu pengambilan gambar dengan dengan teknik yang bervariasi pengambilan gambar dari depan, samping, belakang dan CU, LS, MS, dll serta dengan gerak kamera (PAN, TICT, CRAB, dll), (4) Penyempurnaan rendering pasca editing, (5) Suara yang kurang bagus perlu ditambahkan *dubbing*, (6) Menambahkan ilustrasi tentang teknik-teknik yang salah dalam penguluran, (7) Merevisi jenis musik pengiring, mengganti dengan yang lebih sesuai, (8) Merevisi sampul agar tampilan lebih menarik.

Usia siswa SMP merupakan usia pertumbuhan. Untuk menunjang pertumbuhan badan, perlu melihat dan mempelajari tayangan VCD Instruksional Peregangan Aktif (*Active Stretching*) Kesegaran Jasmani untuk Siswa SMP. Agar otot-otot tubuh semakin lentur dan kesegaran jasmani semakin meningkat. Produk pengembangan Peregangan Aktif (*Active Stretching*) Kesegaran Jasmani untuk Siswa SMP di Malang dapat digunakan sebagai rujukan bagi guru dan siswa SMP. Dalam memanfaatkannya perlu dipertimbangkan situasi, kondisi, dan sarana prasarana.

DAFTAR PUSTAKA

Alter, Michael J. 1996. *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Asim & Yunus Mahmud. 1988. Perpaduan Stretching dan Aerobic untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani. *Pendidikan Edisi 1988. No 20 Th XV:96-121.*
- Depdiknas. 2004. *Kurikulum 2004 Sekolah Menengah Pertama (SMP) Pedoman Khusus Pengembangan Silabus Berbasis Kompetensi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Lanjutan Pertama.* Jakarta 2004
- Latuheru, John D. 1988. *Media Pembelajaran dalam Proses Belajar Mengajar Masa Kini.* Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sadiman, Arif S. 2003. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan dan pemanfaatannya.* Jakarta: Pustekom Dikbud dan P.T Raja Grafindo Persada.
- Uram, Paul. 1986. *The Complete Stretching Book,* Alih Bahasa Iskandar ZA dan Kosasih, Engkos. Jakarta: PT. Akademika Presindo.