

# PENGEMBANGAN PEDOMAN DAN PENGUKURAN AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI MELALUI APLIKASI ANDROID “ACT.FIT”

Oleh: Indah Prasetyawati TPS, Erwin Setyo Kriswanto, Jaka Sunardi, Sigit Dwi Andrianto

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Langkah-langkah pengembangan pedoman dan pengukuran aktivitas kebugaran jasmani melalui aplikasi android “*Act.Fit*” untuk memberikan solusi kepada orang dewasa supaya dapat menilai kebugaran secara mandiri. 2) Mengetahui penilaian ahli materi, ahli media, praktisi kebugaran, dan masyarakat khususnya orang dewasa terhadap pedoman dan pengukuran aktivitas kebugaran jasmani melalui aplikasi android “*Act.Fit*”.

Langkah-langkah pengembangan aplikasi android “*Act.Fit*” menggunakan metode penelitian pengembangan (*Research and Development*) Borg and Gall (dalam Sugiyono 2012: 532) meliputi: 1) Menganalisis potensi dan masalah, 2) Studi literatur dan pengumpulan informasi, 3) Desain produk awal, 4) Pembuatan produk awal, 5) Revisi desain awal, 6) Pembuatan produk uji coba, 7) Uji coba kelompok kecil, 8) Revisi produk uji coba kelompok kecil, 9) Uji coba pemakaian kelompok besar, 10) Revisi produk kelompok besar, dan 11) Produksi massal.

Penelitian ini dilakukan di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini 40 orang dewasa. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data penilaian aplikasi melalui angket secara *online*. Hasil Penilaian ahli materi, ahli media, dan praktisi kebugaran terhadap aplikasi android “*Act.Fit*” dijabarkan sebagai berikut: 1) Ahli materi memberikan skor akhir dengan rata-rata 4,47 kategori “sangat baik”, 2) Ahli media memberikan skor akhir dengan rata-rata 4,42 kategori “sangat baik”, 3) Praktisi kebugaran memberikan skor akhir dengan rata-rata 4,81 kategori “sangat baik”, 4) Kelompok Kecil memberikan nilai akhir dengan skor rata-rata 3,65 kategori “baik” dan 5) Kelompok Besar memberikan skor akhir dengan rata-rata 4,47 kategori “sangat baik”. Melalui serangkaian penilaian tersebut, produk akhir aplikasi “*Act.Fit*” dinyatakan siap untuk di gunakan bagi masyarakat luas.

Kata Kunci: *kebugaran jasmani, aplikasi, android, act.fit*