



## Media Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan dan Kelincahan Berbasis Video Tutorial

Ni Ketut Widhi Trisna Wati<sup>1\*</sup>, I Ketut Budaya Astra<sup>2</sup>, I Gede Suwiwa<sup>3</sup> 

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia

\*Corresponding author: [niketutwidhitrisnawati26@undiksha.ac.id](mailto:niketutwidhitrisnawati26@undiksha.ac.id)

### Abstrak

Pengembangan ini bertujuan untuk mengasalkan produk media pembelajaran PJOK berbasis video tutorial untuk pembelajaran aktivitas pengembangan PJOK kelas IX SMP. Desain penelitian menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas IX SMP LAB UNDIKHA tahun pelajaran 2020/2021 sebanyak 28 siswa. Data dikumpulkan dengan kuesioner dan kemudian dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif kuantitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Aspek Isi adalah baik dengan persentase 65%, (2) Aspek media pembelajaran adalah baik dengan persentase 62%, (3) Aspek Desain pembelajaran adalah sangat baik dengan persentase 88%, (4) Uji perorangan adalah sangat baik dengan persentase 91,33%, (5) Uji kelompok Kecil adalah sangat baik dengan persentase 92,67%, (6) Uji kelompok besar adalah sangat baik dengan persentase 93,16%, Hasil penelitian ini menunjukkan media pembelajaran PJOK berbasis video tutorial pada materi aktivitas pengembangan sudah memenuhi kelayakan dari aspek uji coba ahli isi, media, desain dan uji coba produk sudah layak digunakan guru dalam proses pembelajaran.

**Kata kunci:** Pengembangan, Video tutorial, Aktivitas pengembangan.

### Abstract

*This development aims to produce video tutorial-based PJOK learning media products for learning the development activities of PJOK class IX junior high school. Research design uses qualitative and quantitative descriptive research design. The subject of this study is a class IX student of UNDIKHA LAB Junior High School 2020/2021 as many as 28 students. The data is collected with questionnaires and then analyzed using quantified and quantitative descriptive analysis methods. The results of this study show that: (1) Aspects of Content are good with a percentage of 65%, (2) Aspects of learning media are good with a percentage of 62%, (3) Aspects of Learning Design are excellent with a percentage of 88%, (4) Individual tests are excellent with a percentage of 91.33%, (5) Small group tests are very good with a percentage of 92.67%, (6) Large group tests are very good with a percentage of 93.16%, The results of this study show that video tutorial-based PJOK learning media on development activity materials have met the feasibility of expert trial aspects of content, media, design and product trials are already suitable for teacher use in the learning process.*

**Keywords:** Development, video tutorials, development activities.

## 1. PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan aktif dan dilakukan secara sadar oleh guru dan siswa yang ditunjukkan dengan timbulnya perubahan siswa dari tidak tahu menjadi tahu dan perubahan perilaku secara permanen atau tetap berdasarkan pengalaman yang bersifat positif yang meliputi perubahan cara berpikir (kognitif), tingkah laku (afektif), dan gerak (psikomotor) yang sesuai dengan PJOK (Arsyad, 2006; Hasana et al., 2021). Berkembangnya teknologi saat ini memberikan pengaruh bagi dunia pendidikan, khususnya dalam media pembelajaran yang digunakan dalam proses pembelajaran. Media pembelajaran adalah sarana yang memungkinkan terwujudnya hubungan langsung antara karya seorang pengembang mata pelajaran dengan siswa (Hasana et al., 2021; Yuanta, 2020). Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk berhenti bekerja dengan santai setiap hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih ada energi yang tersisa untuk merasakan dan menikmati waktu luangnya kebutuhan mendadak (Bile et al., 2021; Bile & Suharharjana,

#### History:

Received : February 22, 2022

Revised : February 25, 2022

Accepted : June 10, 2022

Published : June 25, 2022

**Publisher:** Undiksha Press

**Licensed:** This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 License



2019)). Sederhananya, kebugaran fisik bias harus dipahami sebagai cermin dari tingkat aktivitas individu melakukan berbagai tugas bisnis secara optimal dan efisien sesuai kebutuhan. Hiduplah tanpa rasa lelah yang berlebihan dan hindari berbagai resiko penyakit. Media pembelajaran juga merupakan alat atau sumber belajar yang dapat membantu seorang guru dalam menyampaikan pesan kepada siswa. Pengembangan aplikasi media membantu meningkatkan kesadaran tentang cara berolahraga yang aman dan efektif di rumah meskipun tidak ada umpan balik dari pelaku olahraga, selain itu dalam penggunaan media dapat berfungsi paling efektif jika pengguna dapat mengaksesnya dengan mudah (Fudin et al., 2022; Pamungkas & Dwiyoogo, 2022). Media pembelajaran adalah alat yang digunakan untuk mengkomunikasikan ide, pandangan, dan kemampuan dalam setiap proses pendidikan untuk mencapai tujuan tertentu. pembelajaran dalam arti yang paling sempit. Satu-satunya komponen pendidikan terpenting yang memiliki dampak signifikan terhadap proses pembelajaran hal-hal baru adalah media pembelajaran dan memberikan berbagai kesempatan kepada siswa untuk menggunakan metode pengajaran dan memberikan masukan (Nurdyansah, 2019; Yoga Baswara et al., 2020). Penggunaan materi pendidikan secara bertanggung jawab dapat mempengaruhi mutu proses dan hasil yang dihasilkan. Media pembelajaran merupakan “perangkat lunak” (Software) yang terdiri dari informasi tentang pendidikan yang disajikan dengan menggunakan perangkat keras yang terdiri dari perangkat tipe bantu (Hasana et al., 2021).

Media video pembelajaran diartikan sebagai segala format media elektronik yang digunakan untuk merangsang pikiran, perasaan dan minat siswa untuk belajar melalui penayangan ide atau gagasan, pesan dan informasi gambar bergerak (Mahadewi, 2012; Mahlianurrahman & Syamsu, 2019) Untuk meningkatkan kualitas hasil belajar, ada berbagai langkah yang harus ditempuh, salah satunya penggunaan media. Media pendidikan yang paling efektif dan efisien adalah bila sesuai dengan kebutuhan dan kepribadian siswa. Video tutorial untuk pembelajaran dapat digambarkan sebagai rekaman yang dibuat oleh instruktur dan berisi semua materi kursus, termasuk tujuan, bacaan, latihan, dan evaluasi, serta bingkai kunci yang memungkinkan semua materi kursus untuk dipelajari. dicetak sebagai handout. Video adalah media utama untuk mendokumentasikan peristiwa terkini dan mempresentasikannya di sekolah; itu memberi anggota audiens wawasan. Video tutorial memberi kesempatan kepada siswa untuk mendiskusikan apa yang telah mereka sepakati dalam pengaturan kelompok, sedangkan siswa yang menggunakan buku teks hanya sebatas membaca (Nurdin et al., 2019; Simanjorang et al., 2021)

Untuk menerima kebugaran jasmani, seseorang harus mengadopsi gaya hidup sehat sehari-hari yang meliputi makan, tidur, dan berpartisipasi dalam olahraga. Berolahraga merupakan alternatif perawatan kebugaran yang paling efektif dan aman karena memiliki banyak manfaat, antara lain manfaat sosial, psikologis, dan fisik (Laksono & Widiyanto, 2019). Ada banyak orang dalam populasi umum yang berjuang untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, tetapi banyak dari mereka yang berjuang untuk melakukannya karena mereka tidak yakin bagaimana cara melakukannya. Komponen utama kebugaran jasmani yang dilakukan secara konsisten dan berkontribusi pada prevalensinya adalah latihan kekuatan. Berdasarkan hasil observasi awal di SMP LAB UNDIKSHA, ditemukan beberapa faktor yang menyebabkan proses dan hasil belajar belum optimal, berdasarkan hasil diskusi dengan narasumber guru PJOK atas nama I Gede Rudy Perdana Putra, S.Pd., menyebutkan bahwa: (1) mata pelajaran PJOK materi aktivitas pengembangan secara kognitif tergolong baik dan dapat dikatakan tuntas. Beliau menyatakan nilai rata-rata pada mata pelajaran PJOK materi aktivitas pengembangan kelas IX semester I tahun pelajaran 2019/2020 secara umum sudah baik atau berada pada rentang di atas rata-rata KKM yaitu 70 ,(2) pembelajaran kebugaran jasmani lebih dominan pada aspek teoritik yang disampaikan berbantuan buku pegangan siswa dan belum sepenuhnya diterapkan praktinya,

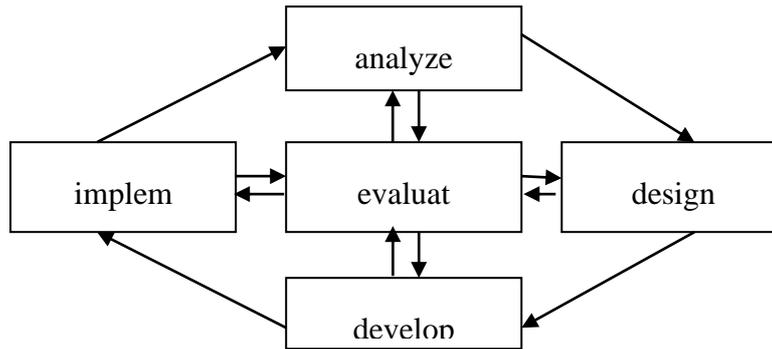
(3) belum adanya media pembelajaran aktivitas pengembangan. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu cabang pendidikan nasional yang harus memperhatikan masalah kritis seperti fikiran dan tubuh. Ketika semua karakteristik ini diperhitungkan dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang dapat dibuat menjadi sukses (Junaedi & Wisnu, 2015). PJOK adalah program yang diselenggarakan secara sistemik dan memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran, fungsi tubular, kontrol sistem neuromuskuler, kapasitas intelektual, dan perkembangan emosional. Pertumbuhan perkembangan anak melalui aktivitas jasmani yang dipilih dengan tujuan yang jelas. PJOK adalah metode pembelajaran khusus melalui kegiatan bagi perempuan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kepercayaan diri, pemahaman, dan kapasitas perempuan untuk hidup sehat dan kestabilan emosi (Heru et al., 2018; Litem et al., 2022). PJOK merupakan komponen penting dalam pendidikan formal yang berfungsi untuk meningkatkan standar kebugaran jasmani, gerak, berpikir kritis, dan keterampilan. Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti mengangkat penelitian tentang Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Video Tutorial Pada Materi Aktivitas Pengembangan Untuk Siswa Kelas IX SMP LAB UNDIKSHA.

## 2. METODE

Metode dan Desain Penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian dan pengembangan. Penelitian pengembangan tidak dimaksudkan untuk menguji atau menerapkan teori, akan tetapi merupakan penelitian yang berorientasi untuk menghasilkan atau mengembangkan produk tersebut (Ridha Aulia Putri, 2021) (Maksum, 2012). Teori ini juga didukung oleh bahwa penelitian pengembangan adalah penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengembangkan media pembelajaran PJOK berbasis video tutorial pada materi aktivitas pengembangan pada kelas IX. Penelitian pengembangan ini menggunakan model ADDIE meliputi 5 tahap yaitu; 1) analisis (*analysis*), 2) desain (*design*), 3) pengembangan (*development*), 4) implementasi (*implementation*), 5) evaluasi (*evaluation*).

Pada Tahap Analisis terdiri dari 2 (dua) tahap yaitu : 1) Tahap Kebutuhan, dengan Pembelajaran kebugaran jasmani lebih dominan pada aspek teoritik yang disampaikan berbantuan buku pegangan siswa dan belum sepenuhnya diterapkan praktiknya. Belum adanya media pembelajaran pada materi aktivitas pengembangan. 2) Tahap Analisis Mata Pelajaran, belum adanya media pembelajaran pada materi aktivitas pengembangan. Pada tahap kedua perencanaan terdiri dari 3 (tiga) tahap yaitu : 1) Pemilihan dan menetapkan *software*. 2) mengembangkan naskah video pembelajaran/*storyboard*. 3) *Flowchart*. *Flowchart* adalah bagan proses yang menunjukkan suatu urutan, prosedur, atau aliran proses. *Flowchart* menggunakan anotasi-anotasi semisal persegi, panah, oval, wajik dll (Setyabudhi & Saputra, 2020).

Pada tahap ketiga pengembangan akan merupakan tahap untuk menyusun materi pelajaran yang telah disiapkan dan telah dilakukan pengumpulan materi pokok pelajaran yang diperlukan, selanjutnya akan dinilai berupa lembar validasi *review* dari ahli isi media pembelajaran, *review* dari ahli desain pembelajaran, *review* dari ahli media pembelajaran, dan hasil dari validasi disimpulkan dan dilakukan revisi jika dibutuhkan. Pada tahap keempat implementasi atau tahap pelaksanaan ini, media hasil produk pengembangan yang sudah melakukan validasi selanjutnya dilakukan penilaian oleh peserta didik yang terdiri 3 (tiga) tahap yaitu: 1) uji coba perorangan, 2) uji coba kelompok kecil, 3) uji coba kelompok besar. Uji coba respon siswa mampu menilai produk yang dikembangkan dengan hasil yang layak digunakan dalam pembelajaran kebugaran jasmani terutama dalam aspek kekuatan dan kelincahan (Kurniawan et al., 2022; Liberta Loviana Carolin et al., 2020).



**Gambar 1.** Tahapan ADDIE Model

Pada tahap kelima evaluasi ini dilakukan untuk melihat apakah tujuan dan sasaran dari produk sudah tercapai atau belum sesuai dengan hasil validasi dan penilaian yang dilakukan oleh peserta didik, yang terdiri 4 (empat) tahap yaitu: 1) ahli isi, 2) ahli media pembelajaran, 3) ahli desain pembelajaran, 4) dilanjutkan dengan penilaian yang dilakukan kepada peserta didik. Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan adalah angket atau kuesioner. Angket tersebut berisi item-item terkait dengan media pembelajaran PJOK berbasis video tutorial pada materi aktivitas pengembangan. Angket digunakan untuk mengumpulkan data hasil *review* dari ahli isi materi, *review* dari ahli desain, *review* dari ahli media dan uji coba perorangan, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Penelitian ini mengumpulkan data menggunakan teknik 1) analisis deskriptif kualitatif. Teknis analisis ini digunakan untuk mengolah data yang diperoleh dari mengelompokkan informasi berupa masukan, tanggapan, kritik, dan saran perbaikan yang terdapat pada angket. 2) analisis deskriptif kuantitatif. Teknis analisis ini digunakan untuk mengolah data yang diperoleh melalui angket dalam bentuk deskriptif persentase. Untuk dapat memberikan makna dan pengambilan keputusan digunakan ketetapan seperti disajikan pada table berikut ini:

**Tabel 1.** Konversi Tingkat Pencapaian dengan Skala 5 (Febiola, 2020)

Tingkat Pencapaian	Kualifikasi	Keterangan
81% - 100%	Sangat Baik	Sangat Layak
60% - 80%	Baik	Layak
41% - 60%	Cukup Baik	Kurang Layak
21% - 40%	Kurang Bak	Tidak Layak
<20%	Sangat Kurang Baik	Sangat Tidak Layak

Permasalahan penelitian yang penulis ajukan ini dapat diidentifikasi permasalahan, yaitu (1) sistem daring PJOK merupakan hal yang baru pada saat pandemi COVID-19, dan siswa SMP Negeri 1 Singaraja tahun pelajaran 2020/2021 belum terbiasa dengan hal tersebut, (2) PJOK biasanya dilakukan siswa secara bersama di lapangan, saat ini dengan adanya Pandemi Covid-19 merubah sistem pembelajaran menjadi daring, (3) sistem daring dalam PJOK bukan hal yang efektif, karena sifat dasar PJOK adalah berolahraga secara nyata, (4) sifat dasar olahraga adalah melakukan kegiatan untuk mengolah seluruh tubuh bergerak, sedangkan melalui sistem daring hanya mengajarkan contoh gerakan-gerakan saja, dan (5) siswa didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Singaraja tahun pelajaran 2020/2021 hanya mengalami sistem luring PJOK beberpa kali saja sebelum pandemi. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana persepsi siswa kelas VIII terhadap pembelajaran daring pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 1 Singaraja.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

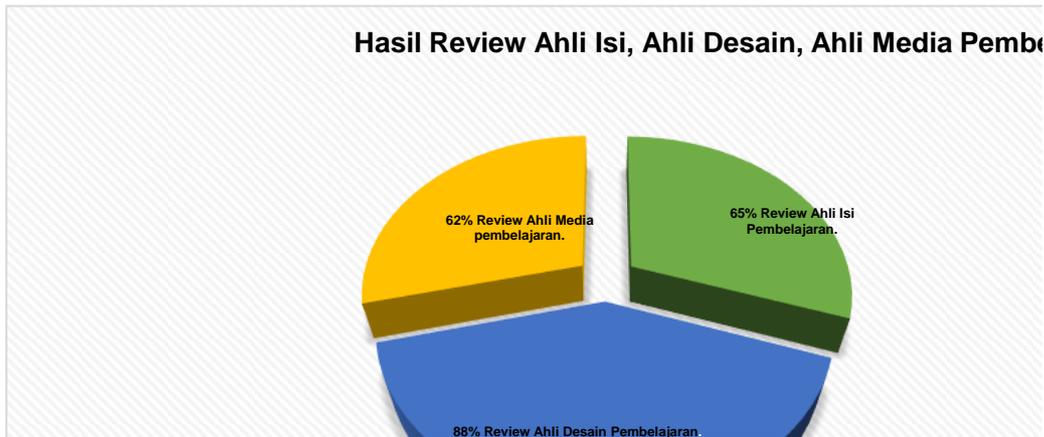
Hasil penelitian ini berupa media pembelajaran berbasis video tutorial materi aktivitas pengembangan untuk peserta didik kelas IX yang dinyatakan valid melalui analisis hasil penilaian yang dilakukan oleh para ahli yang terdiri satu orang ahli isi bidang studi, satu orang ahli desain pembelajaran, satu orang ahli media pembelajaran, uji coba perorangan, uji coba kelompok kecil, dan uji kelompok besar. Penciptaan produk media ini, video latihan kebugaran jasmani, didasarkan pada penelitian tentang kebutuhan dan keinginan pelanggan serta prinsip-prinsip bisnis media, insan media harus berpegang pada prinsip-prinsip yang telah ditetapkan, seperti memiliki tujuan yang sejalan dengan hukum dan tata tertib media (Rahmatullah, 2019).

Tahap awal perencanaan pada penelitian ini, dilakukan analisis kebutuhan pada tanggal senin, 16 November 2020 dengan guru mata pelajaran PJOK atas nama I Gede Rudy Perdana Putra, S.Pd di ruang guru SMP LAB UNDIKSHA, melalui observasi wawancara diperoleh informasi bahwa pembelajaran kebugaran jasmani lebih dominan pada aspek teoritik yang disampaikan berbantuan buku pegangan siswa dan belum adanya media pembelajaran aktivitas pengembangan. Tahap akhir perencanaan pada penelitian ini, dilakukan analisis mata pelajaran dimana dipilihnya materi aktivitas pengembangan karena belum adanya media pembelajaran pada materi aktivitas pengembangan. Dengan adanya media pembelajaran berbasis video tutorial dapat mempermudah dan mengefisienkan pembelajaran juga menjadi lebih menarik. Selain itu, penggunaan media video edukasi akan membantu siswa memahami konten yang sulit disampaikan secara verbal. Pelajaran video ini dibuat untuk membantu siswa belajar lebih efektif dan berpotensi berdampak pada pembelajaran mereka (Riki et al., 2022; Simanjorang et al., 2021) Penggunaan media vidio dalam proses pembelajaran akan mampu meningkatkan hasil belajar siswa dan dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap minat belajar siswa (Batubara & Batubara, 2020; Suryadin & Radiko, 2020). Pada tahap perancangan desain, dilakukan perancangan media pembelajaran PJOK berbasis video tutorial materi aktivitas pengembangan untuk siswa kelas IX yang akan dikembangkan. Tahap ini dimulai dengan menentukan topik yang akan dikembangkan berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan. Adapun topik yang dipilih yaitu materi aktivitas pengembangan pada komponen kecepatan/*speed* dan kelincahan/*agility*. Kemudian, dilanjutkan pemilihan software yang digunakan untuk membuat media video pembelajaran ini, dimana software yang digunakan adalah *adobe primere pro* dan dibantu dengan berbagai software lainnya seperti *adobe after effect*. Selanjutnya dilanjutkan mengembangkan naskah video pembelajaran/storyboard dimana *Storyboard* serta menentukan *Flowchart*. Dimana pada penelitian ini urutan perencanaanya yaitu yang adanya pembukaan video tutorial, penayangan cuplikan video bentuk-bentuk latihan pada komponen kecepatan/*speed* dan kelincahan/*agility* dan diakhiri dengan penutup. Pembelajaran dengan ini teori akan membuat peserta didik menjadi terasah nalarnya dan dapat terangsang untuk selalu mencari tahu mana yang lebih baik dalam segala tindakannya berdasarkan kemandirian, keyakinan (Rafi et al., 2022; Ridha Aulia Putri, 2021)

#### Pembahasan

Setelah perencanaan dan rancangan selesai, penelitian dilanjutkan pada tahap pengembangan, untuk menyusun materi pelajaran yang telah disiapkan dan diperlukan, setelah pengembangan media pembelajaran video tutorial selesai, selanjutnya akan dinilai berupa lembar validasi enam uji pakar yaitu uji coba ahli isi, uji coba media pembelajaran, uji coba desain pembelajaran, uji coba perorangan, uji coba kelompok kecil, uji coba kelompok besar untuk mengetahui tingkat validasi media pembelajaran PJOK pada materi aktivitas

pengembangan ini. Rancangan sesuai dengan *flowchart* disusun sedemikian rupa hingga pada akhirnya menghasilkan suatu produk pembelajaran berbasis video yang diharapkan dapat membantu guru dan siswa dalam meningkatkan motivasi belajar (Liberta Loviana Carolin et al., 2020). Hasil *review* dari media pembelajaran berbasis video tutorial oleh ahli isi mata pelajaran memperoleh skor 65, sedangkan skor maksimal adalah 75. Setelah data tersebut dikonversikan dengan tabel konversi skala 5 diperoleh hasil persentase yaitu 65% berada, pada, kualifikasi Baik. Dengan demikian media pembelajaran berbasis video tutorial materi aktivitas pengembangan ini memiliki tingkat kelayakan Layak dari aspek materi. Adapun komentar dan saran perbaikan video tutorial materi aktivitas pengembangan yang diberikan oleh ahli isi/materi dipaparkan pada Tabel 4.

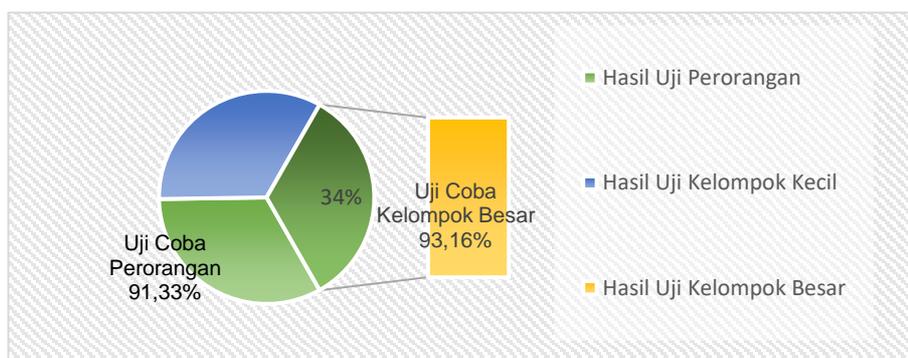


**Gambar 1.** Hasil *Review* Ahli Isi, Ahli Desain, Ahli Media

Hasil *review* dari media pembelajaran berbasis video tutorial oleh ahli Desain pembelajaran memperoleh skor 88, sedangkan skor maksimal adalah 95. Setelah data tersebut dikonversikan dengan tabel konversi skala 5 diperoleh hasil persentase yaitu 88% berada, pada, kualifikasi Sangat Baik. Dengan demikian media pembelajaran berbasis video tutorial materi aktivitas pengembangan ini memiliki tingkat kelayakan Sangat Baik dari aspek materi. Adapun komentar dan saran video tutorial materi aktivitas pengembangan yang diberikan oleh ahli desain pembelajaran dipaparkan pada Table 6. Hasil *review* dari media pembelajaran berbasis video tutorial oleh ahli media pembelajaran memperoleh skor 62, sedangkan skor maksimal adalah 75. Setelah data tersebut dikonversikan dengan tabel konversi skala 5 diperoleh hasil persentase yaitu 62% berada, pada, kualifikasi Baik. Dengan demikian media pembelajaran berbasis video tutorial materi aktivitas pengembangan ini memiliki tingkat kelayakan Layak dari aspek materi. Adapun komentar dan saran video tutorial materi aktivitas pengembangan yang diberikan oleh ahli desain.

Hasil *review* masing-masing ahli menunjukkan bahwa validasi bahan ajar ditinjau dari *review* ahli isi adalah baik dengan persentase 65%, *review* ahli media pembelajaran adalah baik dengan persentase 62%, dan *review* ahli desain pembelajaran adalah sangat baik persentase 88%. Setelah data tersebut dikonversikan dengan tabel konversi skala 5 diperoleh hasil persentase yaitu 91,33% berada pada kualifikasi Sangat Baik. Dengan demikian produk ini memiliki tingkat kelayakan Sangat Layak Setelah data tersebut dikonversikan dengan tabel konversi skala 5 diperoleh hasil persentase tingkat pencapaiannya yaitu 92,67% berada pada kualifikasi Sangat Baik. Dengan demikian produk ini memiliki tingkat kelayakan Sangat Layak. Setelah data tersebut dikonversikan dengan tabel konversi skala 5 diperoleh hasil persentase tingkat pencapaiannya yaitu 93,16% berada pada kualifikasi Sangat Baik. Dengan demikian produk ini memiliki tingkat kelayakan Sangat Layak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa validitas bahan ajar yang dikembangkan ditinjau dari aspek isi mata

pelajaran berada pada kategori baik dengan perolehan presentase sebesar 65%. Aspek desain pembelajaran berada pada kategori sangat baik dengan perolehan presentase sebesar 88%. Aspek media pembelajaran berada pada kategori baik dengan perolehan presentase sebesar 62%. Sedangkan validitas bahan ajar ditinjau dari hasil uji coba perorangan, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar berada pada kategori sangat baik dengan perolehan presentase masing-masing uji coba sebesar 91,33%, 92,67% dan 93,16%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka media pembelajaran PJOK berbasis video tutorial pada materi aktivitas pengembangan ini dianggap valid dan layak menurut uji coba perorangan, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan teoritik dan empiris, pengembangan media pembelajaran PJOK berbasis media pembelajaran pada materi aktivitas pengembangan memiliki beberapa implementasi, yaitu: (1) dapat membantu dalam membuat, menggunakan dan menciptakan pembelajaran yang kreatif serta untuk memecahkan masalah-masalah terutama pada materi aktivitas pengembangan, (2) dapat mengubah kebiasaan peserta didik dan meningkatkan minat belajar peserta didik (Deisharjo et al., 2021) (Litem et al., 2022).



**Gambar 2.** Hasil Uji Coba Perorangan, Uji Coba Kelompok Kecil, Uji Coba Kelompok Besar

Hasil uji perorangan adalah sangat baik dengan persentase 91,33%, hasil uji kelompok kecil adalah sangat baik dengan persentase 92,67%, dan hasil uji coba kelompok besar sangat baik dengan persentase 93,16%. Produk yang dikembangkan berisi multimedia interaktif yang dapat digunakan sebagai rencana pembelajaran saat siswa berada di kelas. Selain itu, penggunaan berbagai permainan yang dapat dimainkan pada waktu luang di luar kelas membantu menutupi kesulitan materi yang tidak dapat diatasi dalam kebugaran jasmani unsur kekuatan (Bile et al., 2021; Mukhlis et al., 2022). Diharapkan dengan mengimplementasikan media kebugaran jasmani unsur kekuatan berbasis multimedia interaktif ini akan meningkatkan motivasi, semangat, dan keterlibatan siswa serta meningkatkan peran rujukan guru dalam proses pembelajaran. fisik unsur kekuatan kebugaran. Selain itu, video tutorial untuk mengajar menjadi populer karena memudahkan guru dalam menjelaskan pelajaran dan memudahkan siswa untuk memahaminya, serta mempertajam persepsi dan sikap siswa. Penggunaan media pendidikan yang efektif dan efisien dalam suatu program akan berakibat pada meredamnya pemahaman siswa (Arke et al., 2021; Mukhlis et al., 2022).

Produk yang dikembangkan ini berisi informasi berupa teks, gambar, audio, dan video yang berkaitan dengan berbagai bidang keahlian yang tidak terkait. Multimedia interaktif terdiri dari penggunaan teks, gambar, gambar bergerak, suara, dan video untuk mendeskripsikan suatu produk dengan cara yang jelas dan ringkas dapat disajikan dengan cara yang jelas dan efisien yang akan membantunya mencapai tujuan pendidikannya secepat mungkin (Firdaus et al., 2020; Nurdin et al., 2019). Melalui proses pendidikan diharapkan

setiap orang akan mengembangkan keterampilan dan tekadnya untuk meningkatkan dan memenuhi kebugaran jasmaninya, yang pada akhirnya akan menjadi bias dan kebutuhan hidupnya yang terpenuhi (Mukhlis et al., 2022; Wani et al., 2022).

#### 4. SIMPULAN

Rancang bangun media pembelajaran PJOK berbasis video tutorial pada materi aktivitas pengembangan menggunakan model ADDIE yang menghasilkan (1) *storyboard* yang mencakup tata letak, ukuran huruf dan pewarnaan, dan (2) *flowchart* yang mencakup spesifikasi alur kerja media dari tahap pembuka hingga penutup, yang mengantarkan peserta didik memiliki pengalaman belajar gerak yang berasal dari tingkat pertumbuhan dan perkembangannya (Ridha Aulia Putri, 2021; Wijaya & Kanca, 2019). Validitas media pembelajaran PJOK berbasis video tutorial pada materi aktivitas pengembangan mendapat tingkat presentase yaitu 1) sebesar 65% yang termasuk dalam kategori baik menurut ahli isi/materi, 2) sebesar 88% yang termasuk ke dalam kategori sangat baik menurut ahli desain pembelajaran, 3) sebesar 62% yang termasuk dalam kategori baik menurut ahli media pembelajaran, 4) sebesar 91,33% yang termasuk dalam kategori sangat baik menurut uji coba perorangan, 5) sebesar 92,67% yang termasuk dalam kategori sangat baik menurut uji coba kelompok kecil, 6) sebesar 93,16% yang termasuk dalam kategori sangat baik menurut uji coba kelompok besar.

#### 5. DAFTAR RUJUKAN

- Arke, I. G., Wijaya, M. A., & Parta Lesmana, K. Y. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran Daring Berbantuan Video Tutorial pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 165. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.39478>.
- Batubara, H. H., & Batubara, D. S. (2020). Penggunaan Video Tutorial Untuk Mendukung Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Virus Corona. *Muallimuna : Jurnal Madrasah Ibtidaiyah*, 5(2), 21. <https://doi.org/10.31602/muallimuna.v5i2.2950>.
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 71. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.30752>.
- Deisharjo, Y. Y., Bile, R. L., Bayo, Y., Tapo, O., Pjkr, P. S., & Bakti, S. C. (2021). *Pengembangan Model Variasi Gerak Stretching Sebagai Bentuk Citra Bakti Ngada*.
- Febiola, K. A. (2020). Peningkatan Kemampuan Berhitung Permulaan Anak Usia Dini Melalui Pengembangan Media Pembelajaran Pohon Angka. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 3(2), 238. <https://doi.org/10.23887/jippg.v3i2.28263>.
- Firdaus, R. I., Kurniawan, A. W., & Heynoek, F. P. (2020). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif Di Sma Negeri 1 Turen. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 130. <https://doi.org/10.17977/um040v3i2p130-143>.
- Hasana, N. I., Sugihartono, T., & Raibowo, S. (2021). Pengembangan Model Media Pembelajaran Audio Visual Berbasis ICT Dalam Pembelajaran PJOK Pada Guru SD Negeri Se-Kecamatan Seluma. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 60–69. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14911>.
- Heru, O. ;, Lesmana, S., Kunci, K., Olahraga, K., & Penjas, P. (2018). *Peran Motor Educability Di Dalam Meningkatkan Keterampilan Olahraga Pada Pembelajaran Penjas the Role of Motor Educability in Enhancing Sports Skill At Physical Education Learning*. 16.

- Junaedi, A., & Wisnu, H. (2015). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 834–842.
- Kurniawan, A. W., Surya, K. K. H., & Kurniawan, R. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani Unsur Kelentukan Berbasis Multimedia Interaktif di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Patriot*, 4(1), 25–35. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.831>.
- Laksono, B. A., & Widiyanto, W. (2019). Pengembangan Model Body Weight Training Untuk Latihan Otot Perut. *Medikora*, 15(2), 39–58. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i2.23144>.
- Liberta Loviana Carolin, I Ketut Budaya Astra, & I Gede Suwiwa. (2020). Pengembangan Media Video Pembelajaran Dengan Model Addie Pada Materi Teknik Dasar Tendangan Pencak Silat Kelas Vii Smp Negeri 4 Sukasada Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 12–18. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.934>.
- Litem, G., Luh, N., Widiyanti, G., Ngr, G., Cahya Prananta, A., Ngurah, A. A., Laksana, P., Citrawan, W., Kadek, I., & Artawan, S. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa Kelas VIII di SMPK 2 Harapan Untal-Untal, Dalung Kuta Utara, Badung. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 153–161.
- Mahadewi, dkk. (2012). *Media Video Pembelajaran*. Singaraja: UNDIKSHA.
- Mahlianurrahman, & Syamsu, F. D. (2019). Developing Tutorial Video for Enhancing Elementary School Students' Process Skills in Science. *Elementary: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 1–12.
- Muhammad Soleh Fudin, Tedy Wasis Nurcahyo, Khamim Hariyadi, & Vega Mareta Sceisariya. (2022). Pengembangan Video Tutorial Latihan Kekuatan Otot Paha Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Trenggalek. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 141–148. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.217>.
- Mukhlis, N. A., Kurniawan, A. W., & Kurniawan, R. (2022). Pengembangan Media Kebugaran Jasmani Unsur Kekuatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 2(11), 566–581. <https://doi.org/10.17977/um062v2i112020p566-581>.
- Nurdin, E., Ma'aruf, A., Amir, Z., Risnawati, R., Noviarni, N., & Azmi, M. P. (2019). Pemanfaatan video pembelajaran berbasis Geogebra untuk meningkatkan kemampuan pemahaman konsep matematis siswa SMK. *Jurnal Riset Pendidikan Matematika*, 6(1), 87–98. <https://doi.org/10.21831/jrpm.v6i1.18421>.
- Pamungkas, I. A., & Dwiyo, W. D. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Untuk Aktifitas Kesegaran Jasmani Siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan. *Sport Science and Health*, 2(5), 272–278. <https://doi.org/10.17977/um062v2i52020p272-278>.
- Rafi, S., Gani, R. A., & Iqbal, R. (2022). ... Kebugaran Jasmani Berbasis Multimedia Interaktif Sekolah Menengah Atas Kabupaten Indramayu Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 15–36.
- Rahmatullah, M. I. (2019). Pengembangan Konsep Pembelajaran Literasi Digital Berbasis Media E-Learning Pada Mata Pelajaran PJOK di SMA Kota Yogyakarta. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 56. <https://doi.org/10.31258/jope.1.2.56-65>.
- Ridha Aulia Putri, S. L. H. (2021). Jurnal basicedu. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2541–2549. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1230>.
- Riki, R., Purnomo, E., & Perdana, R. P. (2022). Pengembangan Media Video Tutorial Gerakan Seni Tunggal Tangan Kosong Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Dan*

- Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(6), 436.  
<https://doi.org/10.26418/jppk.v11i6.55867>.
- Setyabudhi, A. L., & Saputra, E. (2020). Analisis Pengembangan Produk Charger Handphone Dengan Menggunakan Metode Quality Function. *Engineering And Technology International Journal*, 2(3), 150–157.
- Simanjourang, E. K., Wahjoedi, W., & Snyanawati, N. L. P. (2021). Pengembangan Video Tutorial Materi Passing Sepakbola Mata Pelajaran PJOK untuk Kelas X SMA/SMK. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 8(3), 99–107.  
<https://doi.org/10.23887/jjp.v8i3.33762>.
- Suryadin, T., & Radiko, R. (2020). Pengaruh Penerapan Media Pembelajaran Video Tutorial Terhadap Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Tendangan Depan Pencak Silat. *Journal Respecs*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.31949/jr.v2i1.2007>.
- Wani, B., Natal, Y. R., Samri, F., Tapo, Y. B. O., & Bile, R. L. (2022). Pendampingan Mengajar Bagi Guru Pjok Pada Materi Kebugaran Jasmani Kelas X Sma Citra Bakti Melalui Zoom Meeting. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 3(2), 204–211.  
<https://doi.org/10.38048/jailcb.v3i2.949>.
- Wijaya, M. A., & Kanca, I. N. (2019). Media Pembelajaran Aktivitas Pengembangan PJOK untuk Pendidikan Dasar dan Menengah. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p1-6>.
- Yuanta, F. (2020). Pengembangan Media Video Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial pada Siswa Sekolah Dasar. *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(02), 91.  
<https://doi.org/10.30742/tpd.v1i02.816>.