

## Pengembangan Media Video Pembelajaran pada Materi Masase Olahraga

Komang Ayu Tri Widhiyanti <sup>1)\*</sup>, I Made Bagia <sup>2)</sup>, I Ketut Sumerta <sup>3)</sup>,  
Maryoto Subekti <sup>4)</sup>, I Gst Ngurah Agung Cahya Prananta <sup>5)</sup>,  
I Kadek Suryadi Artawan <sup>6)</sup>

<sup>1), 2), 3), 4), 5) dan 6)</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP,  
Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

E-mail : <sup>1)</sup> ayufpok17@yahoo.com, <sup>2)</sup> made.bagia123@gmail.com,  
<sup>3)</sup> sumertaiketut8@gmail.com, <sup>4)</sup> maryotosubekti9@gmail.com,  
<sup>5)</sup> agungcahyaprananta@gmail.com, <sup>6)</sup> artawansuryadi@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan : 1) rancangan desain pengembangan video pembelajaran pada materi masase olahraga, 2) tanggapan mahasiswa terhadap video pembelajaran yang dikembangkan. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang menggunakan model ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah berupa kuesioner analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian ini adalah deskripsi proses pengembangan media video pembelajaran dan kelayakan media video pembelajaran pada materi masase olahraga pada mata kuliah masase olahraga semester VI Penjaskesrek Universitas PGRI Mahadewa Indonesia tahun ajaran 2022/2023. Kelayakan video pembelajaran diperoleh berdasarkan data dari angket yang kemudian di analisis secara deskriptif kuantitatif dan dikonversi ke dalam PAP konversi tingkat pencapaian dengan skala lima. Tinjauan materi mencapai 92% dengan kategori sangat baik, validasi perorangan mencapai 92% dengan katagori sangat baik, validasi kelompok kecil mencapai 93,5% dengan katagori sangat baik, dan validasi kelompok besar mencapai 92% dengan katagori sangat baik. Dari penelitian pengembangan video pembelajaran ini diharapkan dapat menjadi sumber belajar yang efektif, efisien, serta memudahkan mahasiswa dalam memahami materi pelajaran.

**Kata kunci : pengembangan media; video pembelajaran; masase olahraga**

### ABSTRACT

*This study aims to explain : 1) the design of the development of learning videos on sports massage material, 2) student responses to the developed learning videos. This research is a development research that uses the ADDIE model (Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation). The data collection instrument used was a questionnaire. The data analysis used was quantitative descriptive analysis and qualitative descriptive analysis. The results of this study are a description of the process of developing instructional video media and the feasibility of instructional video media on sports massage material in the sports massage subject semester VI Penjaskesrek Universitas PGRI Mahadewa Indonesia 2022/2023 academic year. The feasibility of learning videos was obtained based on data from a questionnaire which was then analyzed descriptively quantitatively and converted into a PAP conversion level of attainment with a scale of five. The content/material review reached 92% in the very good category, individual validation reached 92% in the very good category, small group validation reached 93.5% in the very good category, and large group validation reached 92% in the very good category. From research on the development of learning videos, it is hoped that they will become an effective, efficient learning resource, and make it easier for students to understand subject matter.*

**Penulis Korespondensi** : Komang Ayu Tri Widhiyanti, Universitas PGRI Mahadewa Indonesia  
**E-mail** : ayufpok17@yahoo.com



Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi berlisensi di bawah *Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License*

**Keywords :** *media development; learning videos; sports massage*

## **PENDAHULUAN**

Kegiatan perkuliahan masase olahraga memiliki beberapa kesulitan tersendiri diantaranya mahasiswa cepat merasa bosan karena penyampaian materi yang kurang menarik karena kurangnya komunikasi antara dosen dan mahasiswa sehingga diperlukan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut. Dosen adalah pengajar di perguruan tinggi atau universitas. Tugas utama seorang dosen adalah memberikan pengajaran kepada mahasiswa, melakukan penelitian dan publikasi ilmiah, serta mengabdikan diri pada pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dosen harus mengetahui kesulitan yang dialami oleh mahasiswa dan mencari alternatif pemecahannya. Sebagai perencana pengajaran, dosen diharapkan mampu merencanakan kegiatan perkuliahan secara efektif. Salah satu alternatif yang dapat membuat perkuliahan lebih menarik dan mahasiswa dapat berperan aktif adalah diciptakannya suatu media pembelajaran.

Media pembelajaran yang digunakan di dalam kegiatan pembelajaran hendaknya mampu memberikan kegiatan yang mendorong mahasiswa aktif serta dapat membelajarkan mahasiswa (Mashud et al., 2023). Selain dapat memberikan aktifitas, media yang baik juga harus mampu memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar dan menggali pengetahuan yang berasal dalam diri mahasiswa itu sendiri (Sumianto, 2021). Media pembelajaran merupakan bagian dari sarana pembelajaran yang mempunyai peran penting dalam proses pemberian materi pelajaran (Rohani, 2019; Tafonao, 2018;

Pratiwi & Meilani, 2018). Sehingga media pembelajaran masih mencakup elemen-elemen penting seperti bantuan untuk memfasilitasi proses pembelajaran dan meningkatkan efektivitas pembelajaran, juga menekankan pada peran teknologi dalam media pembelajaran dan cara penggunaannya untuk mendukung pembelajaran yang lebih personal dan efektif. Kerumitan bahan pelajaran dapat disederhanakan dengan bantuan media. Mata kuliah masase olahraga dapat merujuk pada berbagai mata kuliah yang berkaitan dengan olahraga dan aktivitas fisik. Ini karena masase olahraga sangat berkaitan dengan olahraga (Subekti et al., 2022).

Masase adalah suatu seni gerakan yang ditujukan sebagai media untuk mengembalikan keadaan tubuh kembali normal. Masase olahraga merupakan teknik memijat dengan tangan (manipulasi) pada bagian tubuh yang dilaksanakan secara metodik dan ritmis dengan tujuan untuk menghasilkan efek-efek fisiologis, terapeutik atau pengobatan pada tubuh yang khusus diberikan kepada orang yang sehat badannya, terutama olahragawan karena pelaksanaannya memerlukan terbukanya hampir seluruh tubuh (Widhiyanti, 2022). Berdasarkan pengamatan selama proses perkuliahan yang dilakukan pada mahasiswa semester VI Universitas PGRI Mahadewa Indonesia terlihat mahasiswa kurang termotivasi dan kurang bersemangat dalam mengikuti perkuliahan masase olahraga. Model perkuliahan yang konvensional tidak mampu menarik perhatian dan minat mahasiswa, kurangnya perhatian dan

minat mahasiswa serta rendahnya prestasi belajar menunjukkan bahwa terjadi penurunan prestasi dalam belajar sehingga menimbulkan hambatan dalam proses perkuliahan yang menimbulkan terganggunya informasi yang informasi seharusnya diterima oleh mahasiswa.

Hasil belajar mahasiswa pada matakuliah merupakan keberhasilan mahasiswa menempuh perkuliahan. Perangkat pembelajaran merupakan alat yang sangat penting dalam perkuliahan karena dapat membantu dosen atau pengajar untuk menyampaikan materi lebih efektif dan menarik. Kesiapan perangkat pembelajaran yang dibutuhkan dalam perkuliahan tergantung pada jenis pembelajaran yang akan dilakukan, baik itu pembelajaran tatap muka (*offline*) maupun pembelajaran jarak jauh (*online*). Untuk itu pada perkuliahan masase olahraga diperlukan pembelajaran yang menarik dan memudahkan mahasiswa sehingga mahasiswa dapat dengan mudah memahami informasi yang ingin disampaikan dengan menggunakan video pembelajaran.

Video pembelajaran yang efektif harus memadukan gambar dan suara yang sesuai, serta memiliki pengulangan dan contoh yang tepat (Richard E. Mayer, 2020). Video pembelajaran harus dirancang secara interaktif dan memungkinkan mahasiswa untuk memecahkan masalah dan membuat keputusan (Karl Kapp, 2021). Video pembelajaran yang efektif harus memperhatikan desain visual, waktu tayang, serta keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran (Cynthia J. Brame, 2021). Video pembelajaran yang efektif harus melibatkan mahasiswa dalam proses pembelajaran, memberikan umpan balik yang konstruktif, serta

mengintegrasikan teknologi yang tepat (Richard Culatta, 2021). Maka, video pembelajaran adalah media yang digunakan untuk mengajarkan atau memperkenalkan suatu konsep atau keterampilan kepada orang lain melalui video. Video pembelajaran dapat digunakan sebagai alat bantu pengajaran di kelas atau untuk pengajaran jarak jauh melalui platform pembelajaran *online*. Video pembelajaran dapat berupa video tutorial, presentasi, rekaman kuliah atau seminar, animasi, dan lain sebagainya.

Terdapat beberapa kelebihan video pembelajaran antara lain : mengatasi jarak dan waktu, mampu menggambarkan peristiwa-peristiwa masa lalu secara realistis dalam waktu yang singkat, dapat membawa siswa berpetualang dari negara satu ke negara lainnya, dan dari masa yang satu ke masa yang lain, dapat diulang-ulang bila perlu untuk menambah kejelasan, pesan yang disampaikannya cepat dan mudah diingat, mengembangkan pikiran dan pendapat para siswa, mengembangkan imajinasi, memperjelas hal-hal yang abstrak dan memberikan penjelasan yang lebih realistis, mampu berperan sebagai media utama untuk mendokumentasikan realitas sosial yang akan dibedah di dalam kelas, mampu berperan sebagai *storyteller* yang dapat memancing kreativitas peserta didik dalam mengekspresikan gagasannya. Dengan video siswa dapat menyaksikan suatu peristiwa yang tidak bisa disaksikan secara langsung, berbahaya, maupun peristiwa lampau yang tidak bisa dibawa langsung ke dalam kelas. Mahasiswa pun dapat memutar kembali video tersebut sesuai kebutuhan dan keperluan mereka. Pembelajaran dengan media video menumbuhkan minat serta memotivasi

mahasiswa untuk selalu memperhatikan pelajaran.

Berdasarkan permasalahan tersebut, perlu dilakukan penelitian tentang pengembangan media video pembelajaran untuk mahasiswa pada perkuliahan masase olahraga di Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. Penggunaan media video pembelajaran pada perkuliahan masase olahraga dapat dijadikan alternatif untuk memperbaiki mutu pembelajaran khususnya pada perkuliahan masase olahraga. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah : 1) bagaimanakah rancangan desain pengembangan video pembelajaran pada perkuliahan masase olahraga di Universitas PGRI Mahadewa Indonesia?, 2) bagaimanakah tanggapan mahasiswa terhadap video pembelajaran yang dikembangkan untuk meningkatkan motivasi mahasiswa dalam pembelajaran masase olahraga?

Tujuan dari penelitian ini adalah : 1) menjelaskan rancangan desain pengembangan video pembelajaran pada materi masase olahraga pada mata kuliah masase olahraga semester VI Penjaskesrek Universitas PGRI Mahadewa Indonesia tahun ajaran 2022/2023, 2) mendeskripsikan tanggapan mahasiswa terhadap video pembelajaran yang dikembangkan untuk meningkatkan motivasi mahasiswa pada materi masase olahraga semester VI Penjaskesrek Universitas PGRI Mahadewa Indonesia tahun ajaran 2022/2023.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan. Penelitian pengembangan adalah suatu jenis penelitian yang bertujuan untuk

mengembangkan dan menghasilkan suatu produk. Produk penelitian ini adalah berupa video pembelajaran pada materi masase olahraga untuk mahasiswa semester VI Penjaskesrek Universitas PGRI Mahadewa Indonesia tahun ajaran 2022/2023 sebanyak 31 mahasiswa. Desain pengembangan video pembelajaran dalam penelitian ini diadaptasi dari model pengembangan ADDIE yang terdiri atas lima tahap pengembangan yaitu *Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation*.

Data yang diperoleh merupakan kumpulan pelaksanaan evaluasi formatif dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu : 1) data dari evaluasi tahap pertama berupa data hasil uji coba isi mata kuliah, 2) data dari hasil uji coba perorangan, uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan berupa hasil review mahasiswa. Seluruh data yang diperoleh dikelompokkan menjadi dua, yaitu data kualitatif dan data kuantitatif yang diperoleh dari hasil melalui angket tanggapan dan wawancara, dan hasil uji coba mahasiswa. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket/kuisisioner.

Kuisisioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk diberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna (Widoyoko, 2016). Pada penelitian ini, kuisisioner digunakan untuk mengumpulkan review dari mahasiswa, data hasil uji coba perorangan, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Dalam penelitian pengembangan digunakan dua analisis data, yaitu analisis deskriptif kualitatif dan analisis deskriptif

kuantitatif (Tegeh & Kirna, 2010). Mendeskripsikan data dilakukan untuk menggambarkan data guna memperoleh bentuk nyata dari responden, sehingga lebih dipahami oleh peneliti atau orang lain, sedangkan uji statistika digunakan untuk menentukan hasil analisis data yang berasal dari sampel dan menggunakan hasil tersebut sebagai hasil populasi. Analisis deskriptif dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu analisis deskriptif kualitatif dan analisis deskriptif kuantitatif. Teknik analisis data ini dilakukan dengan mengelompokkan informasi-informasi dari data kualitatif berupa masukan, tanggapan, kritik, dan saran perbaikan yang terdapat pada angket. Hasil analisis ini kemudian digunakan untuk merevisi produk yang dikembangkan. Teknik analisis ini digunakan untuk mengolah data yang diperoleh melalui angket, tes kinerja, dan rubrik dalam bentuk deskriptif persentase. Rumus yang digunakan untuk menghitung masing-masing subyek adalah :

$$P = \frac{\sum(\text{jawaban} \times \text{bobot tiap pilihan})}{n \times \text{bobot tertinggi}} \times 100\%$$

(Tegeh & Kirna, 2010)

Keterangan :

P = Persentase

$\Sigma$  = Jumlah

n = Jumlah seluruh item angket

Selanjutnya, untuk menghitung persentase keseluruhan subyek digunakan rumus : Persentase = (F : N)

Keterangan :

F = Jumlah persentase keseluruhan obyek

N = Banyak subyek

Untuk dapat memberikan makna dan pengambilan keputusan digunakan ketetapan sebagai berikut.

**Tabel 1**  
**Ketetapan Makna dan Pengambilan Keputusan**

Tingkat Pencapaian	Kualifikasi	Keterangan
90%-100%	Sangat baik	Tidak perlu direvisi
75%-89%	Baik	Tidak perlu direvisi
65%-74%	Cukup	Direvisi
55%-64%	Kurang	Direvisi
0 - 54%	Sangan Kurang	Direvisi

Sumber : (Tegeh & Kirna, 2010)

Keterangan :

Sangat baik = Sangat layak/menarik

Baik = Layak/menarik

Cukup = Cukup layak/menarik

Kurang = Kurang layak/menarik

Sangat kurang = Sangat kurang layak/menarik

Penelitian ini dilaksanakan pada hari Senin-Rabu tanggal 11-13 April 2023.

Pada sub bab hasil pengembangan akan disajikan tiga bagian yaitu : 1) rancangan media video pembelajaran, 2) kualitas media video pembelajaran dan 3) tanggapan mahasiswa terhadap video pembelajaran.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas PGRI Mahadewa Indonesia Jalan Seroja Tonja Denpasar Utara. Hasil validasi media video pembelajaran ini telah dipaparkan tiga hal pokok, meliputi : 1) tanggapan mahasiswa terhadap video pembelajaran, dapat dipaparkan melalui uji coba perorangan, video pembelajaran diserahkan kepada tiga orang mahasiswa dengan ketentuan masing-masing mahasiswa dengan kemampuan tinggi, sedang, dan rendah pada materi masase olahraga untuk melaksanakan uji coba perorangan. Video pembelajaran I diserahkan kepada tiga orang mahasiswa pada hari Rabu, 13 April 2023 dan masing-masing mahasiswa langsung mencermati dan memberikan penilaian melalui angket respon yang sudah disediakan. Rerata persentase yaitu 92%. Setelah dikonversikan dengan PAP skala lima, diperoleh persentase dengan tingkat pencapaian yaitu pada kategori sangat baik, sehingga kualitas media video pembelajaran sudah layak untuk digunakan karena kriteria keberhasilan setelah dikonversikan minimal berada pada kategori baik.

Lebih lanjut demi kesempurnaan video pembelajaran, review dari uji perseorangan berkenaan dengan video pembelajaran adalah menurut ketiga pendapat uji perorangan dapat disimpulkan bahwa video ini sangat menarik dan mudah dipahami serta contoh-contoh gambar. 2) Uji coba

kelompok kecil, selanjutnya diserahkan kepada sembilan orang mahasiswa dengan ketentuan masing- masing dua mahasiswa dengan kemampuan tinggi, sedang dan rendah dalam materi masase olahraga untuk melaksanakan uji coba kelompok kecil. Video pembelajaran II diserahkan kepada sembilan orang mahasiswa pada hari Rabu, 13 April 2023 dan masing-masing mahasiswa langsung mencermati dan memberikan penilaian melalui angket respon yang sudah disediakan. Rerata persentase yaitu 93,5%. Setelah dikonversikan dengan PAP skala lima, diperoleh persentase dengan tingkat pencapaian yaitu pada kategori sangat baik, sehingga kualitas media video pembelajaran sudah layak digunakan karena kriteria keberhasilan setelah dikonversikan minimal berada pada kategori baik.

Lebih lanjut demi kesempurnaan video pembelajaran, review dari uji kelompok kecil berkenaan dengan video pembelajaran adalah menurut kesembilan pendapat uji perorangan dapat disimpulkan bahwa video ini sudah sangat menarik dan mudah dipahami serta contoh-contoh gambar. 3) Uji coba kelompok besar, video pembelajaran ini selanjutnya diserahkan kepada 31 orang mahasiswa yang didalamnya sudah termasuk mahasiswa yang berprestasi belajar tinggi, berprestasi belajar sedang, dan berprestasi belajar rendah. Video pembelajaran ditayangkan secara langsung dan bersamaan dihadapan 31 orang mahasiswa pada hari Rabu, 13 April 2023 dan masing- masing siswa langsung mecermati dan memberikan penilaian melalui angket respon yang sudah disediakan. Rerata persentase yaitu 92%. Setelah dikonversikan dengan PAP Skala Lima, diperoleh persentase dengan

tingkat pencapaian yaitu pada kategori sangat baik, sehingga kualitas media video pembelajaran sudah layak digunakan karena kriteria keberhasilan setelah dikonversikan minimal berada pada kategori baik.

Lebih lanjut demi kesempurnaan video pembelajaran, review dari uji kelompok besar berkenaan dengan video pembelajaran adalah video yang ditayangkan tadi sudah bagus dan menarik, contoh-contoh gambar sudah sesuai dengan keadaan yang ada sehingga dengan adanya video pembelajaran khususnya materi masase olahraga akan lebih memberikan manfaat dan tentunya mahasiswa akan lebih bersemangat dalam belajar, diharapkan nantinya untuk semua mata kuliah dibuatkan media seperti ini karena media ini sangatlah membantu baik dari mahasiswa maupun dosen.

Adapun pembahasan dari hasil yang telah dipaparkan adalah pengembangan media video pembelajaran ini menunjukkan terjadinya peningkatan kualitas video pembelajaran yang dihasilkan setelah dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu analisis (*analyze*), desain (*design*), pengembangan (*development*), implementasi (*implementation*), dan evaluasi (*evaluation*). Berdasarkan hasil review dari mahasiswa, dapat diketahui kualitas media video pembelajaran yang dikembangkan termasuk sangat baik. Data yang diperoleh dari review pertama sudah memenuhi kriteria layak untuk digunakan. Dari 12 aspek yang dinilai, sebagian besar penilaian terhadap isi materi pada media video pembelajaran tersebut tersebar pada skor 5 (sangat baik), dan 4 (baik). Media video pembelajaran ini termasuk kriteria sangat baik karena materi yang disajikan sudah

lengkap. Walaupun secara keseluruhan sudah baik, namun ada beberapa hal yang perlu disempurnakan terkait materi yaitu menambahkan presenter dalam video pembelajaran materi.

Hasil penilaian dari uji perorangan, video pembelajaran I sudah memenuhi kriteria layak untuk digunakan. Dari 15 aspek yang dinilai, sebagian besar penilaian terhadap media video pembelajaran tersebut tersebar pada skor 5 (sangat baik), 4 (baik). Media video pembelajaran ini termasuk kriteria baik karena durasi media video ini masih terlalu lama sehingga perlu direvisi sedikit. Hal ini terlihat pada mahasiswa dengan kemampuan tinggi, sedang, dan rendah menjawab sangat setuju bahwa materi dalam video mudah dipahami dan contoh-contoh yang diberikan jelas. Selain itu, mereka juga menjawab sangat setuju tertarik belajar masase olahraga sejak menggunakan media video pembelajaran. Hasil penilaian dari uji kelompok kecil, video pembelajaran II sudah memenuhi kriteria layak untuk digunakan. Dari 12 aspek yang dinilai, sebagian besar penilaian terhadap media video pembelajaran tersebut tersebar pada skor 8 (sangat baik) dan 1 (baik). Media video pembelajaran ini termasuk kriteria baik menurut pendapat mahasiswa bahwa keseluruhan media sudah bagus tetapi ada beberapa video yang masih sedikit buram dan durasinya masih lama sehingga perlu direvisi sedikit. Hal ini terlihat pada mahasiswa dengan dua kemampuan tinggi, dua kemampuan sedang, dan dua dengan kemampuan rendah menjawab sangat setuju bahwa materi dalam video mudah dipahami dan contoh-contoh yang diberikan jelas.



Selain itu, mereka juga menjawab sangat setuju tertarik belajar masase olahraga sejak menggunakan media video pembelajaran. Hasil penilaian dari uji kelompok besar, video pembelajaran II sudah memenuhi kriteria layak untuk digunakan. Dari 12 aspek yang dinilai, sebagian besar penilaian terhadap video pembelajaran tersebut tersebar pada skor 5 (sangat baik), 4 (baik) dan 3 (cukup). Media video pembelajaran ini termasuk kriteria sangat baik karena dari 31 mahasiswa dalam satu kelas, 26 mahasiswa menjawab sangat setuju bahwa materi dalam video mudah dipahami, sementara 5 siswa menjawab setuju. 29 mahasiswa juga menjawab sangat setuju bahwa contoh-contoh yang diberikan jelas, sementara 2 mahasiswa menjawab setuju. Selain itu, semua mahasiswa yang berjumlah 31 menjawab sangat setuju tertarik mengikuti pembelajaran masase olahraga sejak menggunakan media video pembelajaran. Dengan tercapainya kelayakan media video pembelajaran di atas, tentunya hal ini dapat meningkatkan motivasi mahasiswa untuk belajar dalam materi masase olahraga. Penelitian terkait dengan video pembelajaran juga dilakukan oleh [Parlindungan et al. \(2020\)](#); [Gusmania & Dari \(2018\)](#) dimana hasil penelitiannya bahwa video pembelajaran memberikan dampak yang baik terhadap hasil pembelajaran.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa : 1) pada rancangan video pembelajaran ini, menggunakan model ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation*) dan telah dihasilkan sebuah

media video pembelajaran dengan materi masase olahraga semester VI Penjaskesrek Universitas PGRI Mahadewa Indonesia tahun ajaran 2022/2023. Video ini dibuat dengan menggunakan aplikasi *adobe premiere pro*. Rancangan media video pembelajaran dituangkan dalam bentuk *flowchat* dan *storyboard flowchat* media video pembelajaran tentang materi masase olahraga terdiri atas tiga bagian, a) pembukaan, pada bagian opening berisikan intro awal, sasaran pembelajaran, serta standar kompetensi, kompetensi dasar, dan tujuan pembelajaran, b) isi materi, bagian isi materi ini mencakup pembahasan tentang gerakan-gerakan masase olahraga dan c) penutup, pada bagian penutup terdapat evaluasi dengan dua butir soal esay serta pada ending video dicantumkan nama pengembang, sumber, dan ucapan terimakasih.

Kualitas media video pembelajaran, penelitian pengembangan ini telah menghasilkan sebuah media dengan hasil penelitian atau uji coba materi pelajaran dengan tingkat pencapaian 92% pada kategori sangat baik, Tanggapan mahasiswa terhadap video pembelajaran yaitu : a) uji coba perorangan dengan tingkat pencapaian yang diperoleh adalah 92% pada kategori sangat baik, b) uji coba kelompok kecil dengan tingkat pencapaian yang diperoleh adalah 93,5% pada kategori sangat baik dan c) uji coba kelompok besar dengan tingkat pencapaian yang diperoleh adalah 92% pada katagori sangat baik. Dari kegiatan uji coba yang telah dilaksanakan dan hasil angket yang disebar, dapat dilihat bahwa mahasiswa sangat tertarik untuk belajar masase olahraga. Selain itu, media video pembelajaran ini membuat mahasiswa



menjadi lebih mudah untuk memahami materi pelajaran.

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat diberikan yaitu : a) bagi dosen media ini dapat dijadikan sumber belajar yang efektif dan efisien serta sumber belajar mandiri dalam mata kuliah masase olahraga khususnya bagi mahasiswa semester VI Penjaskesrek Universitas PGRI Mahadewa Indonesia tahun ajaran 2022/2023, b) bagi peneliti lainnya, produk pengembangan ini sebaiknya dikembangkan lebih lanjut pada materi kuliah yang lain dan populasi berbeda pengembangan media pembelajaran seperti ini, harus mempertimbangkan tempat yang akan dijadikan tempat penelitian. media pembelajaran yang dihasilkan dalam pengembangan ini diharapkan mampu memberikan tantangan-tantangan bagi mahasiswa untuk belajar (*challenge*), bukan sekedar menerima informasi (*reception*).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Cynthia, J. Brame (2021). *Effective Educational Videos*. Vanderbilt University Center for Teaching
- Gusmania, Y., & Dari T. W. (2018). Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Video terhadap Pemahaman Konsep Matematis Siswa. *Pythagoras : Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 7(1), 61-67. <https://doi.org/10.33373/pythagoras.v7i1.1196>
- Karl, Kapp. (2021). *The Gamification of Learning and Instruction: Game-based Methods and Strategies for Training and Education*. Wiley
- Mashud, Arifin S, Kristiyandaru A, Samodra YTJ, Santika IGPNA, Suryadi D. Integration of project based learning models with interactive multimedia: Innovative efforts to improve student breaststroke swimming skills. *Physical Education of Students*. 2023;27(3):118-25. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0304>
- Parlindungan, D. P., Mahardika, G. P., & Yulinar, D. (2020). Efektivitas Media Pembelajaran dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PPJ) di SD Islam An-Nuriyah. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit/article/view/8793>
- Pratiwi, I. T. M., & Meilani, R. I. (2018). Peran Media Pembelajaran dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 3(2), 173-181. <https://doi.org/10.17509/jpm.v3i2.11762>
- Richard, Culatta. (2021). *Reimagining Learning: Richard Culatta at TEDxBeaconStreet*. TEDx Talks
- Richard E., Mayer. (2020). *Multimedia Learning*. Cambridge University Press
- Rohani. (2019). *Media Pembelajaran*. Sumatera Utara : Diklat
- Subekti, M., Adiatmika, I. P. G., Santika, I. G. P. N. A., & Sudarsana, I. P. A. B. (2022). The Effectiveness of Sport Massage on Blood Lactic Acid Levels Indonesian Kabaddi Athletes. *ACTIVE : Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 11(3), 166-170.

- <https://doi.org/10.15294/active.v1i1i3.60666>
- Sumianto, S. (2021). *Peningkatan Aktivitas Belajar Siswa Menggunakan Media Pop Up Pada Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Basicedu, 4(4). doi: 10.31004/basicedu.v4i4.727
- Tafonao, T. (2018). Peranan Media Pembelajaran dalam Meningkatkan Minat Belajar Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 103-114.  
<https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.113>
- Tegeh, I. M., & Kirna, I. M. (2010). *Laporan Penelitian Puslit. Pengembangan Bahan Ajar Metode Penelitian Pengembangan Pendidikan Dengan ADDIE Model*. Singaraja : Undiksha.
- Widhiyanti, K. A. T. (2022). *Masase Olahraga (Sport Massage)*. Yogyakarta : Trans Medika
- Widoyoko, Eko Putro. (2016). *Teknik Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar