



Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Video Tutorial untuk Latihan Kelenturan dan Kekuatan Otot Sekolah Dasar

Adinda Desty Dian Utami^{1✉}, Adi Putra², Herlina Usman³

Universitas Negeri Jakarta, Indonesia^{1,2,3}

e-mail : adesty86@gmail.com¹, adiputra@unj.ac.id², herlina@unj.ac.id³

Abstrak

Di zaman modern ini, guru diarahkan mampu memanfaatkan teknologi khususnya untuk menghasilkan media pembelajaran yang kreatif dan menarik sehingga pembelajaran dapat berpusat pada siswa. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengembangkan serta menghasilkan produk berupa media pembelajaran PJOK berbasis video tutorial untuk latihan kelenturan dan kekuatan otot sekolah dasar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian dan pengembangan (R&D) dengan model ADDIE. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SDN Utan Kayu Selatan 20 yang berjumlah 30 siswa. Hasil penelitian dan pengembangan menunjukkan hasil validasi ahli materi mendapatkan persentase sebesar 91,67%, hasil validasi ahli media sebesar 91,67%, dan hasil validasi ahli desain sebesar 96,67%. Untuk uji coba perorangan (*one to one*) diperoleh hasil dengan keterangan sangat baik persentase 93,34%, uji coba kelompok kecil (*small group*) diperoleh hasil sangat baik dengan persentase 91,34%, dan uji coba keseluruhan (*field test*) diperoleh hasil sangat baik dengan persentase 91,61%, serta uji coba pada guru diperoleh hasil sangat baik dengan persentase 94%. Berdasarkan hasil penilaian yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran berbasis video tutorial untuk materi kelenturan dan kekuatan otot ini layak untuk dikembangkan dan digunakan di sekolah dasar.

Kata Kunci: Media Pembelajaran, Video tutorial, Latihan Kelenturan dan Kekuatan

Abstract

In this modern era, teachers are directed to utilize technology, especially to create creative and engaging learning media so that learning can be student-centered. This research aims to develop and produce a product in the form of tutorial video learning media for flexibility and muscle strength exercises for elementary school students. This research uses research and development (R&D) methods with the ADDIE model. The subjects of this research are 30 students from the fourth grade at SDN Utan Kayu Selatan 20. The results of the research and development show that the material expert validation obtained a percentage of 91.67%, the media expert validation also obtained a percentage of 91.67%, and the design expert validation obtained a percentage of 96.67%. For individual trials (one to one), a very good result was obtained with a percentage of 93.34%, for small group trials, a very good result was obtained with a percentage of 91.34%, and for the overall trial (field test), a very good result was obtained with a percentage of 91.61%, as well as the trial conducted by teachers, which obtained a very good percentage of 94%. Based on the assessment results obtained, it can be concluded that the video tutorial-based learning media for flexibility and muscle strength materials is feasible to be developed and used in elementary schools.

Keywords: Learning media, Tutorial video, Training for Flexibility and Strength

PENDAHULUAN

Salah satu pemanfaatan teknologi bagi guru ialah menghasilkan media pembelajaran yang ditujukan untuk menyampaikan pesan atau informasi sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan motivasi siswa untuk belajar secara efektif agar mencapai tujuan pembelajaran. Media pembelajaran termasuk salah satu faktor keberhasilan belajar untuk siswa. Siswa bisa termotivasi, dan terlibat aktif secara fisik dan secara psikologis dengan menggunakan media (Yalvema Miaz et al., 2019). Media pembelajaran mempunyai posisi yang cukup penting dalam komponen sistem pembelajaran di sekolah. Tanpa adanya media pembelajaran, komunikasi tidak akan terjadi dan proses pembelajaran sebagai proses komunikasi juga tidak akan bisa berlangsung dengan baik (Usman et al., 2021). Sekolah dasar merupakan jenjang pendidikan awal dan pembentukan watak dan karakter siswa, maka dibutuhkan strategi dan media pembelajaran yang baik agar siswa lebih bersemangat dalam belajar. Guru dapat menggunakan media pembelajaran yang bervariasi di kelas agar siswa tidak merasa bosan menggunakan buku cetak.

Salah satu media pembelajaran yang berbasis teknologi adalah multimedia. Multimedia merupakan gabungan data, suara, video, audio, animasi, grafik, teks dan bunyi-bunyian yang mana gabungan elemen-elemen tersebut mampu dipaparkan melalui komputer. Salah satu media yang dibuat dengan memanfaatkan multimedia adalah video. Media pembelajaran video merupakan media audio visual yang menampilkan gambar dan suara. Video adalah alat untuk melibatkan kecerdasan verbal (*linguistik*), visual (*spasial*), dan musik (*ritmis*) siswa dalam proses pembelajaran, terutama dalam proses belajar mandiri (Khairani et al., 2019).

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK) biasanya lebih sering menggunakan alat peraga dalam pelaksanaannya. Namun tidak bisa dibantahkan jika pembelajaran PJOK juga bisa menggunakan bantuan video, terutama video tutorial saat pembelajaran di dalam kelas maupun di luar kelas. Pembelajaran PJOK merupakan mata pelajaran yang menggunakan konsep pembelajaran *learning by doing* (belajar melalui gerak). Untuk membantu siswa mengerti akan materi yang dijelaskan, guru harus mampu memberikan contoh instruksi atau arahan yang benar sesuai dengan gerakannya. Salah satu alat bantu mengajar yang digunakan guru untuk memudahkan siswa mengerti tentang instruksi atau arahan gerakan adalah dengan menggunakan video pembelajaran berbasis tutorial.

Dengan adanya video tutorial pada pembelajaran PJOK akan memudahkan guru untuk menjelaskan materi, dan tentunya akan meningkatkan pemahaman siswa dalam belajar. Hal ini dapat dilihat dari adanya penelitian terdahulu yang menemukan hasil bahwa penggunaan video tutorial pada pembelajaran PJOK dapat meningkatkan pemahaman siswa. (Prastowo, 2021) mengatakan bahwa penggunaan media pembelajaran video membuat adanya kenaikan nilai belajar yang sangat berarti atau positif pada pembelajaran PJOK materi gaya jongkok. Terjadinya peningkatan data nilai dari temuan awal ke siklus I dan siklus II. Dengan kegiatan pendukung berupa teknik melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar pada siklus I mengalami peningkatan hasil sebesar 14,76. Sedangkan dari siklus I ke siklus II meningkat sebesar 3,34. Dari temuan awal ke siklus II meningkat sampai 18,10. Berdasarkan hasil data penelitian diatas, dapat dikatakan bahwa penggunaan video pembelajaran layak digunakan sebagai media bantu pada pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Berdasarkan hasil pengamatan berupa wawancara bersama guru PJOK di SDN Utan Kayu Selatan 20, ditemukan fakta nyata, bahwa: (1) Masih ditemukan siswa yang kurang mengerti tentang instruksi atau arahan gerakan yang dicontohkan guru. (2) Tidak ada media untuk menunjang pembelajaran PJOK, khususnya materi kelentukan dan kekuatan otot. Siswa yang belum memahami gerakan kelentukan dan kekuatan otot akan berdampak pada rendahnya peminatan siswa dalam mengikuti olahraga, sehingga dibutuhkannya suatu upaya guna meningkatkan minat serta pemahaman siswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut yakni dengan menggunakan video tutorial dalam menjelaskan intruksi atau arahan

gerakan yang benar. Selain itu, hasil analisis kebutuhan berupa angket juga menyatakan bahwa 86,67% siswa merasa tertarik jika menggunakan video tutorial untuk pembelajaran PJOK materi kelentukan dan kekuatan otot.

Penelitian yang dilakukan oleh Ni Ketut Widhi Trisna Wati, I Ketut Budaya Astra, I Gede Suwiwa menemukan hasil bahwa media pembelajaran PJOK berbasis video tutorial layak digunakan guru dalam proses pembelajaran. Dilihat dari adanya hasil validitas yang dilakukan kepada ahli, yaitu 65% kategori baik (ahli materi), 88% kategori sangat baik (ahli desain), 62% kategori baik (ahli media), 91,33% kategori sangat baik (uji coba perorangan), 92,67% kategori sangat baik (uji coba kelompok kecil), dan 93,16% kategori sangat baik (uji coba kelompok besar) (Wati et al., 2022). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Novan Arzani Mukhlis, Ari Wibowo Kurniawan, Rama Kurniawan menemukan hasil bahwa media kebugaran jasmani unsur kekuatan berbasis multimedia interaktif memenuhi indikator variable jelas, tepat, mudah, lengkap, sesuai dan menarik. Multimedia interaktif yang berisikan video dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai gerakan yang benar (Mukhlis et al., 2020). Penelitian lain dilakukan oleh Muhammad Ghazali Arief, Ari Wibowo Kurniawan, Rama Kurniawan. Diperoleh hasil analisis data yang diperoleh dari ahli pembelajaran (93%), ahli kebugaran jasmani (91%), ahli media (90%), uji coba kelompok kecil (89%), dan uji coba kelompok besar (89%). Berdasarkan analisis data yang telah diperoleh, disimpulkan bahwa produk pengembangan multimedia interaktif yang berisikan video layak digunakan dalam proses pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani (Arief et al., 2021).

Walaupun ada kesamaan dalam hal materi kebugaran jasmani, akan tetapi unsur yang diambil penulis berbeda dengan ketiga penelitian diatas. Unsur kebugaran jasmani yang peneliti ambil yaitu unsur kelentukan dan kekuatan otot. Selain itu, jenjang sekolah yang diambil peneliti juga berbeda dengan ketiga penelitian diatas yang melakukan penelitian di jenjang SMP. Peneliti akan melakukan penelitian di sekolah dasar. Diharapkan media yang dikembangkan peneliti nanti akan berguna untuk membantu guru dan siswa saat pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani unsur kelentukan dan kekuatan otot.

Berdasarkan dari hasil ketiga penelitian yang telah dipaparkan diatas dapat diambil kesimpulan yaitu pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani menggunakan media khususnya video pembelajaran dikatakan baik untuk diterapkan. Adanya tutorial dalam video akan membantu siswa untuk lebih memahami gerakan yang sesuai dan benar. Untuk itu, pada penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk memaparkan bagaimana pengembangan media pembelajaran PJOK berbasis video tutorial untuk latihan kelentukan dan kekuatan otot sekolah dasar.

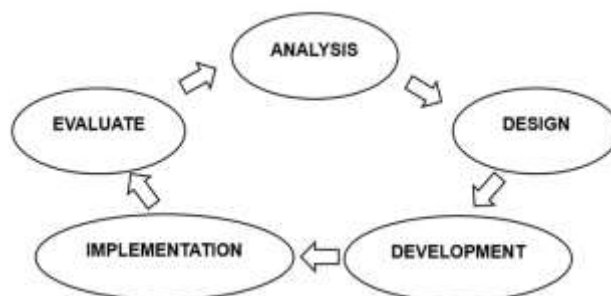
METODE

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN Utan Kayu Selatan 20, yang beralamat di Matraman, Kota Jakarta Timur. Adapun waktu penelitian pengembangan ini telah dilakukan pada November 2023 sampai April 2024.

Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah Penelitian dan Pengembangan atau *Research and Development* (R&D). Jenis metode penelitian ini merupakan proses mengembangkan suatu produk yang sebelumnya sudah atau dapat juga berupa produk baru yang belum pernah dibuat sebelumnya. Penelitian dan pengembangan (R&D) merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan dari produk tersebut. Untuk menghasilkan produk yang diinginkan perlu melakukan analisis kebutuhan terlebih dahulu dengan tujuan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berguna bagi masyarakat luas.

Adapun model penelitian yang akan dijadikan sebagai dasar atau pedoman dalam proses penelitian dan pengembangan produk ini adalah model ADDIE. Model ADDIE terdiri dari lima langkah, yaitu: (1) analisis

(*analyze*), (2) perancangan (*design*), (3) pengembangan (*development*), (4) implementasi (*implementation*), dan (5) evaluasi (*evaluation*). Model ADDIE pertama kali muncul pada tahun 1975 di universitas Florida.



Gambar 1. Tahapan Model ADDIE (Rayanto & Sugianti, 2020)

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN Utan Kayu Selatan 20, yang beralamat di Jl. Galur Sari Timur, Utan Kayu Selatan, Kec. Matraman, Kota Jakarta Timur tahun ajaran 2023/2024. Adapun waktu penelitian pengembangan ini akan dilakukan pada tahun 2024.

Pada tahap analisis (*analysis*), peneliti melakukan kebutuhan analisis di sekolah dasar guna menemukan dan menentukan masalah serta solusi yang tepat untuk memecahkan masalah. Di tahap ini peneliti melakukan analisis kebutuhan dengan melakukan wawancara kepada guru PJOK dan siswa kelas IV SDN Utan Kayu Selatan 20, serta menyebarkan angket/kuesioner kepada siswa. Lalu tahap selanjutnya yaitu tahap desain/perancangan (*design*). Pada tahap ini peneliti melakukan perancangan awal sesuai analisis masalah, seperti menentukan media pembelajaran, membuat naskah materi, *storyboard*, menyiapkan alat dan bahan, pengambilan video dan gambar, serta membuat desain rancangan video tutorial yang akan dibuat peneliti. Selanjutnya tahap pengembangan (*development*), yaitu tahap realisasi produk. Yang dilakukan peneliti di tahap ini adalah mengembangkan materi, bahan yang sudah ada menjadi suatu produk. Dan tak lupa dalam tahap ini peneliti melakukan uji kelayakan ke para ahli sebelum diimplementasikan ke siswa dengan harapan akan diberikannya revisi produk. Setelah mendapatkan penilaian dan revisi dari para ahli, barulah tahap implementasi (*implementation*) yaitu tahapan untuk menguji produk yang sudah dibuat sesuai revisi dari para ahli dengan menguji coba kepada siswa secara perorangan (*one to one*), kelompok kecil (*small group*), dan uji lapangan/keseluruhan (*field test*). Namun, karena tujuan penelitian ini untuk mengembangkan dan mengetahui kelayakan dari media yang dikembangkan, maka untuk tahap evaluasi (*evaluation*) tidak dilakukan oleh peneliti.

Teknik analisis data yang digunakan oleh penulis untuk melakukan analisis data yaitu statistik deskriptif kuantitatif. Data dianalisis dengan sistem deskriptif persentase, data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah hasil kuisioner/respon peserta didik terhadap media pembelajaran yang dikembangkan. Data diperoleh melalui uji evaluasi formatif yang dilakukan oleh *expert review* yang terdiri dari ahli materi, ahli desain, dan ahli media, serta pengguna produk. Pengambilan data penelitian ini dilakukan menggunakan skala likert. Dalam penelitian ini digunakan skala likert 1 sampai dengan 5 untuk analisis data seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Skala Likert

Skor	Deskripsi
5	Sangat Baik
4	Baik
3	Cukup
2	Kurang
1	Sangat Kurang

Peneliti melakukan langkah-langkah analisis data dengan perhitungan presentase skor kelayakan produk video tutorial dengan menggunakan rumus skala likert pada Persamaan 1.

$$x = \frac{\sum M}{M_{max}} \times 100\% \quad (1)$$

Keterangan berikut ini dimana x adalah Presentase skor aspek penilaian, $\sum M$ adalah jumlah skor perolehan, dan M_{max} adalah Skor maksimal aspek penilaian.

Jika presentase kelayakan telah diperoleh, maka tahap selanjutnya adalah menafsirkan data yang bersifat kuantitatif menjadi kualitatif. Berikut adalah *rating scale* yang dijadikan pedoman dalam menafsirkan kelayakan.

Tabel 2. Kategori Kelayakan

Presentase	Kategori Kelayakan
< 20%	Sangat Kurang
21 - 40%	Kurang
41 – 60%	Cukup
61 – 80%	Baik
81 – 100%	Sangat Baik

Berdasarkan kriteria dalam skala kelayakan pada Tabel 2, maka media pembelajaran berbasis video tutorial pada materi kebugaran jasmani dapat dikatakan layak jika memenuhi skor kelayakan dengan presentase 61% - 100% dari seluruh unsur, pendapat, dan saran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Hasil Proses Pengembangan

Prosedur yang digunakan dalam mengembangkan video pembelajaran PJOK materi kelentukan dan kekuatan otot yaitu metode ADDIE, yang dibagi menjadi lima tahapan yaitu *analysis*, *design*, *development*, *implementation*, dan *evaluation* (analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi). Berikut ini tahapan hasil pengembangan produk yang peneliti lakukan.

Tahap Analisis (*Analysis*)

Tahap analisis merupakan tahap awal dalam mengembangkan produk. Pada tahap ini, peneliti melakukan wawancara dan angket terhadap guru PJOK dan siswa di kelas IV SDN Utan Kayu Selatan 20. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan bapak Hisabudin, S.Pd selaku guru PJOK, dapat diketahui bahwa dalam pembelajaran PJOK materi kelentukan dan kekuatan otot masih ditemukan siswa yang tidak konsentrasi. Saat latihan gerakan pun, masih ditemukan siswa yang belum sesuai dengan intruksi yang diberikan guru. Lalu, penggunaan bantuan video tutorial untuk menunjang pembelajaran PJOK khususnya materi kelentukan dan kekuatan otot masih belum ada.

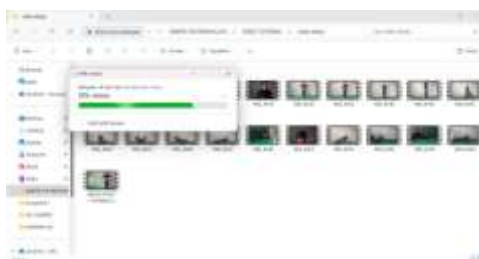
Untuk mengetahui seberapa penting media pembelajaran pada materi kelentukan dan kekuatan otot ini peneliti juga melakukan analisis data dengan memberikan angket kepada 30 siswa kelas IV SDN Utan Kayu Selatan 20. Adapun hasil perolehan data tersebut yaitu sebesar 46,67% siswa masih merasa kesulitan dengan penjelasan guru terakut materi kelentukan dan kekuatan otot. Lalu 86,67% siswa tertarik jika menggunakan

video tutorial sebagai media pembelajaran PJOK materi kelentukan dan kekuatan otot. Dan 93,33% siswa membutuhkan media pembelajaran untuk membantu memudahkan pelajaran PJOK.

Tahap Perancangan (Desain)

Pada tahap perancangan, peneliti mulai merancang media video pembelajaran PJOK materi kelentukan dan kekuatan otot dengan pemilihan media. Pemilihan media dilakukan untuk mengidentifikasi bantuan media yang relevan dengan karakteristik materi kelentukan dan kekuatan otot. Pada tahap ini media yang dipilih adalah video tutorial atau video intruksional yang berisikan langkah-langkah gerakan yang terdapat pada latihan kelentukan dan kekuatan otot. Setelah itu, mempersiapkan isi materi dengan membuat perancangan *storyboard*. Dengan menggunakan *storyboard* memudahkan peneliti dalam membuat media video pembelajaran.

Lalu, peneliti mempersiapkan alat seperti *smartphone*, *ring light/tripod*, *mic* perekam suara, *wifi* atau akses internet lainnya serta tokoh peraga. Sedangkan bahan yang diperlukan yaitu aplikasi *Capcut* dan *Canva* untuk mengedit media video pembelajaran. Barulah setelah itu pengambilan video dan gambar. Setelah semua tahap diatas dilakukan, barulah peneliti membuat desain rancangan atau desain mentah media.



Gambar 2. Pemindahan Video Mentah



Gambar 3. Pemindahan Video Mentah Ke Aplikasi



Gambar 4. Pemilihan Font Teks



Gambar 5. Pemilihan *Sticker* untuk Video



Gambar 5. Pemilihan *Templates* dan *Transitions*

Tahap Pengembangan (Development)

Setelah tahap perancangan dilakukan, maka tahap selanjutnya yaitu tahap pengembangan dengan memproduksi media video tutorial mengenai materi kelenturan dan kekuatan otot dengan aplikasi *Capcut* dan *Canva*.



Gambar 6. Halaman Utama Aplikasi



Gambar 7. Pembuatan Cover pada Judul



Gambar 8. Memasukkan Video Mentah



Gambar 9. Pemberian Pengertian Materi



Gambar 10. Menuliskan Tahap-Tahap Gerakan



Gambar 11. Memasukkan Video Penutupan

Setelah media video tutorial sudah selesai dibuat, peneliti kembali melakukan beberapa penyesuaian, penyempurnaan, termasuk ketika ada saran dan evaluasi dari ahli validasi. Pada tahap ini produk berupa media tutorial materi kelentukan dan kekuatan otot akan divalidasi terlebih dahulu sebelum tahap implementasi. Pada tahap validasi dilakukan oleh tiga ahli yaitu validasi ahli media, validasi ahli desain, dan validasi ahli materi.

Berdasarkan hasil penilaian yang dilakukan oleh ahli materi, didapatkan data bahwa produk yang dikembangkan memperoleh skor persentase **91,67%**. Berdasarkan hasil penilaian yang dilakukan oleh ahli desain, didapatkan data bahwa produk yang dikembangkan memperoleh skor persentase **96,67%**. Berdasarkan hasil penilaian yang dilakukan oleh ahli media, didapatkan data bahwa produk yang dikembangkan memperoleh skor persentase **91,67%**. Jika mengacu pada klasifikasi yang telah ditentukan sebelumnya, maka skor yang didapatkan masuk dalam kategori **Sangat Baik**, namun perlu perbaikan sesuai saran dari para validator.

Tabel 3. Hasil Validasi Ahli Materi

No	Aspek Yang Dinilai	Jumlah Butir	Skor Maksimum	Skor Yang Didapat	Persentase Kelayakan
1	Kurikulum	3	15	14	93,33%
2	Materi	4	20	18	90%
3	Tata Bahasa	5	25	23	92%
Jumlah		12	60	55	91,67%

Tabel 4. Hasil Validasi Ahli Desain

No	Aspek Yang Dinilai	Jumlah Butir	Skor Maksimum	Skor Yang Didapat	Persentase Kelayakan
1	Aspek Ketepatan	3	15	15	100%
2	Dampak Untuk Siswa	2	10	9	90%
3	Aspek Penggunaan	2	10	10	100%
4	Aspek Desain	5	25	24	96%
Jumlah		12	60	58	96,67%

Tabel 5. Hasil Validasi Ahli Media

No	Aspek Yang Dinilai	Jumlah Butir	Skor Maksimum	Skor Yang Didapat	Persentase Kelayakan
1	Aspek Teks	3	15	15	100%
2	Aspek Gambar/Video	4	20	17	85%
3	Aspek Audio	3	15	15	100%
4	Aspek Aksesibilitas	2	10	8	80%
Jumlah		12	60	55	91,67%

Tahap Implementasi (Implementation)

Pada tahap ini produk akan di uji coba oleh pendidik dan uji coba oleh siswa. Uji coba akan dilakukan sebanyak 3 kali, yaitu uji coba secara perorangan (*one to one*) dan uji coba dalam kelompok kecil (*small group*), dan uji coba keseluruhan (*field test*). Dalam uji coba perorangan peneliti akan mengujicobakan kepada 3 siswa, lalu untuk uji kelompok kecil peneliti akan membuat sebuah kelompok kecil yang berjumlah 6 siswa, dan uji coba lapangan (*field test*) dengan jumlah siswa 21 siswa.

Tahap Evaluasi (Evaluation)

Pada tahap ini dilakukan untuk menilai kualitas dan efektivitas produk sehingga produk yang dikembangkan dapat disempurnakan. Namun karena tujuan penelitian ini untuk mengembangkan dan mengetahui kelayakan dari media yang dikembangkan, maka tahap ini tidak dilakukan. Model penelitian ADDIE yang dilakukan dalam penelitian pengembangan ini dilakukan hanya pada sampai tahap *Implementation* (implementasi).

Analisis Data

Hasil analisis respon siswa didapat dari uji perorangan, uji kelompok kecil dan uji keseluruhan. Uji perorangan dilakukan kepada 3 orang siswa, uji kelompok kecil dilakukan kepada 6 orang siswa dan uji keseluruhan dilakukan kepada 21 orang siswa.

Uji Perorangan (One to One)

Pada tahap uji coba *one to one* peneliti melibatkan 3 orang siswa kelas IV SDN Utan Kayu Selatan 20. Uji coba ini dilakukan pada hari Selasa, 23 April 2024. Instrumen diberikan dan diberi panduan pengisian instrumen. Berikut adalah hasil yang diperoleh pada perhitungan uji coba *one to one*. Berdasarkan tabel hasil uji coba *one to one*, diketahui bahwa produk yang dikembangkan memperoleh presentasi nilai akhir sebesar **93,34%**. Persentase ini masuk ke dalam kategori “Sangat Baik”.

Tabel 6. Hasil Uji Coba Pengguna One to One

No	Responden	Jumlah Butir	Skor Maksimum	Skor Didapat	%	Ket
1	KJ	10	50	48	96%	SB
2	PHAO	10	50	44	88%	SB
3	GSK	10	50	48	96%	SB
Jumlah			150	140	93,34%	SB

Uji Kelompok Kecil (Small Group)

Pada tahap uji coba *small group* peneliti melibatkan 6 orang siswa kelas IV SDN Utan Kayu Selatan 20. Uji coba ini dilakukan pada hari Selasa, 23 April 2024. Instrumen diberikan dan diberi panduan pengisian instrument. Berdasarkan tabel hasil uji coba *small group*, diketahui bahwa produk yang dikembangkan memperoleh presentasi nilai akhir sebesar **91,34%**. Persentase ini masuk ke dalam kategori “Sangat Baik”.

Tabel 7. Hasil Uji Coba Pengguna Small Group

No	Responden	Jumlah Butir	Skor Maksimum	Skor Didapat	%	Ket
1	TFJ	10	50	49	98%	SB
2	ZAR	10	50	42	84%	SB
3	FA	10	50	47	94%	SB
4	ALAA	10	50	47	94%	SB
5	FKA	10	50	45	90%	SB
6	IHZ	10	50	44	88%	SB
Jumlah			300	274	91,34%	SB

Uji Keseluruhan (Field Test)

Pada tahap uji coba *field test* peneliti melibatkan 21 siswa kelas IV SDN Utan Kayu Selatan 20. Uji coba ini dilakukan pada hari Selasa, 23 April 2024. Uji coba dilakukan di dalam kelas, mengingat produk yang diuji berupa media pembelajaran digital, yaitu video tutorial. Setelah itu instrumen diberikan dan diberikan panduan pengisian instrument. Berdasarkan tabel hasil uji coba *field test*, diketahui bahwa produk yang dikembangkan memperoleh presentasi nilai akhir sebesar **91,61%**. Persentase ini masuk ke dalam kategori “Sangat Baik”.

Tabel 8. Hasil Uji Coba Pengguna Field Test

No	Responden	Jumlah Butir	Skor Maksimum	Skor Didapat	%	Ket
1	AAA	10	50	45	90%	SB
2	AMK	10	50	46	92%	SB
3	AF	10	50	47	94%	SB
4	BTD	10	50	49	98%	SB
5	DAFP	10	50	43	86%	SB

6	DZW	10	50	50	100%	SB
7	EKM	10	50	43	86%	SB
8	HFF	10	50	44	88%	SB
9	KDO	10	50	50	100%	SB
10	KFL	10	50	46	92%	SB
11	KST	10	50	49	98%	SB
12	KU	10	50	43	86%	SB
13	KNF	10	50	45	90%	SB
14	MF	10	50	50	100%	SB
15	PR	10	50	41	82%	SB
16	RNH	10	50	46	92%	SB
17	SJC	10	50	46	92%	SB
18	SHA	10	50	42	84%	SB
19	VDP	10	50	47	94%	SB
20	WOAP	10	50	48	96%	SB
21	AIP	10	50	42	84%	SB
Jumlah			1050	962	91,61%	SB

Pembahasan

Ketika teknologi terus mendominasi sistem pendidikan, guru harus berinovasi atau mengembangkan materi dalam bentuk video untuk mengatasi tantangan ini (Clare et al., 2019). Selain itu, teknologi dapat memberikan banyak peluang untuk mengembangkan metode baru untuk meningkatkan kualitas pendidikan guru. Salah satu pemanfaatan teknologi bagi guru ialah menghasilkan media pembelajaran yang ditujukan untuk menyampaikan pesan atau informasi sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan motivasi siswa untuk belajar secara efektif agar mencapai tujuan pembelajaran. Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana pengembangan media pembelajaran PJOK berbasis video tutorial untuk latihan kelentukan dan kekuatan otot kelas IV sekolah dasar secara efisien, serta menguji kelayakan dari media tersebut.

Penelitian dan pengembangan ini menghasilkan sebuah produk berupa media pembelajaran berbasis video tutorial untuk melatih kelentukan dan kekuatan otot pada pembelajaran PJOK kelas IV Sekolah Dasar. Produk ini berbentuk format video MP4 yang berdurasi 8 menit 55 detik. Produk media pembelajaran video tutorial ini memuat langkah-langkah gerakan untuk latihan kelentukan dan kekuatan otot yang dilengkapi dengan pemanasan sebelum memulai. Peneliti melakukan pengembangan media pembelajaran berbasis video tutorial berdasarkan model penelitian dan pengembangan ADDIE, pada model ADDIE terdapat 5 tahap yaitu (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Namun penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh peneliti terbatas hanya sampai tahap implementasi. Penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh peneliti tidak sampai tahap evaluasi, karena menurut Branch, tahap evaluasi digunakan untuk mengetahui keefektifitasan produk melalui tes evaluasi hasil belajar, hal tersebut memerlukan penelitian lebih lanjut.

Pada tahap analisis kebutuhan, peneliti melakukan analisis kebutuhan guru dan siswa kelas IV SDN Utan Kayu Selatan 20 dengan cara wawancara dan menyebar angket. Tujuan dari analisis kebutuhan adalah guna menemukan masalah yang terjadi di lapangan khususnya pada materi kelentukan dan kekuatan otot pembelajaran PJOK. Berdasarkan permasalahan yang terjadi di lapangan, peneliti mencari solusi dengan mengembangkan media pembelajaran berbasis video tutorial pada pembelajaran PJOK materi kelentukan dan kekuatan otot sebagai media sarana alternatif yang digunakan guru dalam menunjang pembelajaran di sekolah. Karena pada dasarnya pembelajaran PJOK memanfaatkan aktivitas fisik sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas siswa, mulai dari aspek pengetahuan, sikap, dan kemampuan motorik (Kurniawan et al., 2022). Video tutorial pada dasarnya yaitu rangkaian gambar hidup yang diberikan oleh seorang instruktur, memberikan pesan-pesan pembelajaran untuk membantu memahami materi pelatihan sebagai saran atau bahan ajar tambahan bagi penggunaannya (Saputri & Suwiwa, 2022). Langkah berikutnya adalah tahap desain, dalam tahap ini peneliti melakukan kegiatan pemilihan media, mempersiapkan isi materi dengan membuat naskah, perancangan desain yang dikembangkan, mempersiapkan alat dan bahan dan pengambilan video dan juga gambar. Selanjutnya tahap pengembangan yaitu tahap mengembangkan produk yang sudah disusun di *storyboard* pada tahapan desain. Aplikasi yang digunakan untuk mengembangkan produk ini adalah *Capcut* dan aplikasi bantuan lain seperti *Canva*. Setelah selesai produk dirancang, produk kemudian dikembangkan atau dibuat dalam tahap pengembangan untuk kemudian di validasi oleh tiga ahli yakni ahli materi, ahli media, dan ahli desain. Setelah media selesai dikembangkan, tahap berikutnya adalah melakukan implementasi, yakni uji respon oleh pendidik. Selanjutnya, dilakukan uji respon siswa dengan memberi media yang telah dikembangkan yakni melalui uji *one to one*, *small group*, dan *field test*. Pada uji coba *field test* yang melibatkan 21 siswa menunjukkan hasil persentase 91,61% dengan kriteria kelayakan sangat baik.

Media pembelajaran merupakan salah satu hal yang menentukan keberhasilan proses belajar mengajar. Terdapat tiga fungsi yang terintegrasi dalam media pembelajaran, yaitu; stimulasi menumbuhkan minat mempelajari pelajaran, komunikasi antara guru dan siswa, serta informasi yang disampaikan dari guru (Herlina et al., 2023). Produk media pembelajaran berbasis video tutorial membantu guru memudahkan pembelajaran yang berlangsung. Adapun kelebihan video tutorial banyak ditemukan, yaitu video tutorial sangat jelas dalam menyajikan fenomena dan prosedur yang melibatkan suatu gerakan. Pengguna video tutorial dapat mempercepat dan memperlambat video tutorial agar materi yang disajikan lebih jelas. Dan adanya video tutorial yang digunakan guru dapat menarik perhatian siswa. (Wibisono et al., 2020) menemukan hasil bahwa penggunaan video animasi tutorial di sekolah dasar dinilai layak sebagai salah satu sumber belajar.

Hal ini berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Wahyu dkk. Kemenarikan media video tutorial permainan tradisional gobak sodor bagi guru PJOK sekolah dasar ini berdasarkan keseluruhan respon (penilaian) siswa yaitu memiliki kualitas “Sangat Menarik” karena mampu memberikan pengalaman baru bagi siswa dalam belajar permainan tradisional gobak sodor. Hasil keseluruhan respon siswa diperoleh persentase rata-rata skor total sebesar 90% dengan kualitas “Sangat Menarik” (Sesanti et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Herlina & Anwar, 2020) bahwa, multimedia interaktif yang menggabungkan audio dan visual seperti video tutorial dapat menyampaikan informasi yang lebih efektif dan efisien, sehingga proses kegiatan pembelajaran berjalan secara interaktif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putu dkk., penggunaan media pembelajaran berbasis video tutorial pada materi aktivitas ritmik juga sangat layak digunakan untuk peserta didik kelas VI sebagai sumber dan media belajar sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran (Wahyudi et al., 2023). I Kadek Radita dkk menemukan hasil bahwa adanya penilaian dari ahli praktisi lapangan memberikan nilai persentase 95,2 % untuk media video yang dikembangkan untuk pembelajaran PJOK kelas 1 sekolah dasar (Prabawa et al., 2021). (Hardianto & Makrifah, 2021) menemukan hasil penelitian bahwa uji coba produk video tutorial teknik serangan pencak silat layak untuk diaplikasikan dalam pembelajaran. Berdasarkan hasil data penelitian diatas, dapat dikatakan bahwa penggunaan video

pembelajaran layak digunakan sebagai media bantu pada pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Terlebih lagi, siswa lebih tertarik dengan media pembelajaran yang menggunakan bantuan proyektor di kelas.

Penelitian dan pengembangan yang dilakukan peneliti ini tidak luput dari kekurangan dan terdapat beberapa keterbatasan, diantaranya yaitu (1) Muatan pelajaran terbatas, hanya terpacu pada unsur kelentukan dan kekuatan otot dalam materi kebugaran jasmani pada pembelajaran PJOK kelas IV Sekolah Dasar, (2) Keterbatasan penerapan model ADDIE, hanya sampai pada tahap *Implementation* (implementasi). Oleh karena itu produk yang telah dikembangkan tidak dapat diketahui efektivitas penggunaannya, (3) Pelaksanaan uji coba hanya dilakukan di satu sekolah saja, karena keterbatasan waktu yang dimiliki oleh peneliti. Selain itu, produk yang dikembangkan peneliti masih perlu penyempurnaan, sehingga membutuhkan waktu yang lebih banyak, (4) Pembuatan produk yang dilakukan oleh peneliti sendiri dan tidak menggunakan jasa developer, sehingga media video tutorial yang dibuat masih terdapat penyempurnaan, (5) Penelitian ini masih memiliki keterbatasan di dalam membuat video yang mencirikan mata Pelajaran PJOK, khususnya di bagian kisi-kisi instrumen.

SIMPULAN

Prosedur pengembangan media pembelajaran berbasis video tutorial pada materi kelentukan dan kekuatan otot kelas IV SD menggunakan model pengembangan ADDIE yang terbatas hanya dilakukan sampai 4 tahap yaitu tahap *Analyze*, tahap *Design*, tahap *Development*, dan tahap *Implementation*. Penilaian kelayakan media pembelajaran berbasis video tutorial pada materi kelentukan dan kekuatan otot ini dilakukan dan dinilai oleh ahli materi, ahli media, dan ahli desain. Persentase kelayakan yang diperoleh dari ketiga penilaian ahli dinyatakan layak digunakan di sekolah karena mempunyai kategori “Sangat Baik”. Lalu penilaian uji coba media pembelajaran berbasis video tutorial pada materi kelentukan dan kekuatan otot kepada guru PJOK dan siswa secara perorangan (*one to one*), kelompok kecil (*small group*), dan keseluruhan (*field test*) juga didapatkan skor kelayakan dengan kategori “Sangat Baik”. Dengan demikian, berdasarkan hasil persentase skor kelayakan yang diperoleh dapat dikatakan bahwa media pembelajaran berbasis video tutorial untuk latihan kelentukan dan kekuatan otot ini layak untuk digunakan dan dikembangkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti dalam mengembangkan penelitian ini tidak serta merta dilakukan dengan kerja keras sendiri. Bantuan dan dukungan telah peneliti dapatkan dari berbagai pihak. Maka itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah bersedia meluangkan waktu. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada keluarga yang selalu mendukung peneliti, mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II, mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ika Lestari, M.Si., Drs. Julius Sagita, M.Pd dan Drs. Dudung Amir Soleh, M.Pd., ketiga dosen ahli yang telah mevalidasi produk, serta mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SDN Utan Kayu Selatan 20 dan para tenaga pendidik dan kependidikan, serta siswa-siswi kelas IV SDN Utan Kayu Selatan 20.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, M. G., Kurniawan, A. W., & Kurniawan, R. (2021). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 3(2), 40–53. <https://doi.org/10.17977/um062v3i22021p40-53>
- Clare, A., Robles, M. O., & Acedo, E. M. (2019). Development and Validation of Educational Video Tutorials for 21st Century Secondary Learners. *Asian Journal of Multidisciplinary Studies*, 2(2), 42–49.

- 6136 *Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Video Tutorial untuk Latihan Kelentukan dan Kekuatan Otot Sekolah Dasar - Adinda Desty Dian Utami, Adi Putra, Herlina Usman*
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7441>
- <https://asianjournal.org/online/index.php/ajms/article/view/186>
- Hardianto, W., & Makrifah, I. A. (2021). Pengembangan Video Tutorial Teknik Serangan Pencak Silat Menggunakan Pacing Pad untuk Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah. *Patria Eduacational Journal (PEJ)*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.28926/pej.v1i1.63>
- Herlina, U., & Anwar, M. (2020). Pelatihan Multimedia Virtual Interaktif Berbasis Teks Deskripsi Untuk Pendidikan Guru Sekolah Dasar. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 2020(2017)*, 361–370. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Herlina, U., Nina, N., & Yulia, E. S. Y. (2023). The Use Of Canva Application To Developing Integrated Language Skills Teaching Materials Based On Local Wisdom. *European Journal of Humanities and Educational Advancements (EJHEA) Available Online At:*, 4(10), 68–72.
- Khairani, M., Sutisna, S., & Suyanto, S. (2019). Meta-analysis study of the effect of learning videos on student learning outcomes. *Journal of Biological Education and Research*, 2(1), 158.
- 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), 81–94.
- Mukhlis, N. A., Kurniawan, A. W., & Kurniawan, R. (2020). Pengembangan Media Kebugaran Jasmani Unsur Kekuatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 2(11), 566–581.
- Prabawa, I. K. R., Satyawan, I. M., & Snyanawati, N. L. P. (2021). Pengembangan video permainan PJOK berbasis tematik (tema kegemaranku) untuk siswa kelas 1 sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(1), 11–26. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.3>
- Prastowo, M. H. (2021). Implementasi Video Pembelajaran Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Pada Cabang Olahraga Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(3), 445–458.
- Rayanto, Y. H., & Sugianti. (2020). *Penelitian Pengembangan Model ADDIE dan R2D2 : Teori dan Praktek*. Lembaga Academic & Research Institute.
- Saputri, K. A. L., & Suwiwa, I. G. (2022). Media Pembelajaran Video Tutorial Teknik Dasar Lempar Petanque. *Mimbar Ilmu*, 27(2), 254–261. <https://doi.org/10.23887/mi.v27i2.37893>
- Sesanti, W. K. P., Sumarno, S., & Imawati, V. (2023). Pengembangan media video tutorial permainan tradisional gobak sodor bagi guru PJOK sekolah dasar. *Patria Eduacational Journal (PEJ)*, 3(3), 263–270. <https://doi.org/10.28926/pej.v3i3.1195>
- Simamora, B. (2022). Skala Likert, Bias Penggunaan dan Jalan Keluarnya. *Jurnal Manajemen*, 12(1), 84–93. <https://doi.org/10.46806/jman.v12i1.978>
- Taherdoost, H. (2019). What Is the Best Response Scale for Survey and Questionnaire Design. *International Journal of Academic Research in Management (IJARM)*, 8(1), 1–10. <https://ssrn.com/abstract=3588604>
- Usman, H., Anwar, M., Zakiah, L., & Laratmase, A. J. (2021). Pelatihan Multimedia Interaktif Berbasis TPACK bagi Guru-Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Klapa Nunggal Kabupaten Bogor Jawa Barat. *PERDULI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(01), 1–11. <https://doi.org/10.21009/perduli.v2i01.23896>
- Wahyudi, P. I., Darmayasa, I. P., & Gunarto, P. (2023). Pengembangan Video Pembelajaran Aktivitas Ritmik Untuk Peserta Didik Kelas Vi Sd Negeri 1 Tulamben Tahun Pelajaran 2022/2023. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2), 49–60.
- Wati, N. K. W. T. W. W. T., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2022). Media Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan dan Kelincahan Berbasis Video Tutorial. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 4(1), 22–31. <https://doi.org/10.23887/ijst.v4i1.45025>
- Wibisono, H. A., Situmorang, R., & Solihatin, E. (2020). Pengembangan Video Animasi Tutorial Ujian Tanda

6137 *Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Video Tutorial untuk Latihan Kelentukan dan Kekuatan Otot Sekolah Dasar - Adinda Desty Dian Utami, Adi Putra, Herlina Usman*
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7441>

Kecakapan Khusus Pramuka Sekolah Dasar. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(2), 125–136.
<https://doi.org/10.21009/pip.342.7>

Yalvema Miaz, Y., Miaz, Y., Kiswanto Kenedi, A., Wachyunaldi Monfajri, S., & Helsa, Y. (2019). *Educative Learning Media for Elementary School Students*. 382(Icet), 722–727. <https://doi.org/10.2991/icet-19.2019.173>