

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian pengembangan ini menghasilkan sebuah sumber belajar berupa video pembelajaran latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh. Pengembangan sumber belajar ini dilatarbelakangi oleh kurangnya pengetahuan member *Muscle Academy Gym* terhadap program latihan beban dalam berlatih di pusat kebugaran tersebut. Hal ini menyebabkan latihan yang dilakukan *member* tidak berjalan dengan baik dan cenderung sia-sia karena tujuan latihan yang telah ditetapkan oleh setiap member tidak tercapai.

Selain itu, pengembangan ini juga dilatarbelakangi oleh keterbatasan kemampuan *personal trainer* dalam menangani *member* yang belum memiliki program latihan. Hal ini dikarenakan *personal trainer* telah dikontrak oleh *member* lain yang memang berlatih menggunakan jasa pendamping latihan bersama *personal trainer*. Tujuan dari pengembangan ini adalah untuk membantu *member* MAG yang berlatih tetapi belum memiliki program latihan beban khususnya program latihan beban untuk meningkatkan massa otot agar dapat berlatih dengan baik dan terprogram sehingga tujuan latihan dapat tercapai.

Produk video dalam pengembangan ini dikembangkan menggunakan model pengembangan pembelajaran. Penggunaan model pengembangan pembelajaran ini sebagai acuan sistematis agar menghasilkan produk yang baik dan sesuai dengan karakteristik pengguna. Model pengembangan yang digunakan oleh pengembang adalah model pengembangan ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*). Landasan pengembang menggunakan model pengembangan ADDIE dikarenakan model ini memiliki langkah-langkah yang detil dan sederhana sehingga memudahkan pengembang dalam menghasilkan sebuah produk sumber belajar.

Terdapat lima tahapan yang dilakukan pengembang dalam mengembangkan sebuah sumber belajar yang dilandasi oleh model pengembangan ADDIE diantaranya :

1. *Analysis* (tahap analisis)

Pada tahap ini pengembang melakukan analisis karakteristik *member* MAG. Analisis tersebut dilakukan dengan mewawancarai *personal trainer* dan *member* MAG tersebut. Dari proses analisis ini didapatkan bahwa mayoritas *member* dari MAG adalah mahasiswa/i yang memiliki usia 19 hingga 26 tahun. Pengembang juga mendapatkan informasi bahwa tujuan dari *member* berlatih di

MAG adalah untuk membentuk tubuh yang ideal dan atletis. *Member* MAG tidak semuanya menggunakan jasa *personal trainer* sehingga pengetahuan *member* akan program latihan yang baik dan benar masih sangat minim. Hal ini menyebabkan tujuan latihan beban tidak tercapai.

Langkah selanjutnya yang dilakukan oleh pengembang adalah berdiskusi bersama *personal trainer* untuk menentukan program latihan beban yang tepat. Pada proses ini, pengembang sepenuhnya memberikan kepercayaan kepada *personal trainer* yang juga sebagai ahli materi dalam menyusun program latihan yang tepat.

2. *Design* (tahap rancangan)

Langkah selanjutnya yang dilakukan pengembang adalah merancang spesifikasi produk video yang akan dibuat. Pada tahap ini pengembang berdiskusi bersama ahli materi tentang program latihan yang akan dikembangkan dalam bentuk video, hasil dari diskusi ini adalah sebuah rancangan program latihan beban. Dari rancangan program latihan beban tersebut pengembang mencoba mengembangkan menjadi garis besar isi dan jabaran materi untuk setiap sesi program.

3. *Development* (tahap pengembangan)

Pada tahap ini pengembang mulai melakukan pengembangan produk video dengan melalui tiga tahapan diantaranya :

a. Tahap pra-produksi

Pada tahap pra produksi ini pengembang membuat sebuah sinopsis program video, naskah video, dan *storyboard* video. Pembuatan *synopsis*, naskah, dan *storyboard* tersebut dilakukan berdasarkan hasil diskusi antara pengembang dengan ahli materi dan juga dosen pembimbing. Pengembang juga membuat sebuah tim produksi diantaranya, produser, sutradara, camera person, presenter, perelengkapan dan editor.

b. Tahap produksi

Pada tahap ini pengembang mulai melakukan kegiatan produksi video atau proses *shooting*. Proses *shooting* dilakukan pengembang dan tim produksi sebanyak tiga sesi, sesi pertama dilakukan untuk *setting* awal tempat serta sudut pandang pengambilan gambar, sesi kedua dilakukan proses *shooting* itu sendiri berdasarkan hasil setting sebelumnya, dan sesi ketiga dilakukan untuk merevisi hasil pengambilan gambar yang masih belum maksimal.

c. Tahap pasca produksi

Pada tahap ini pengembang melakukan pengumpulan gambar video yang telah diambil dan melakukan pengelompokan berdasarkan materi yang ada didalam naskah. Setelah itu, pengembang dan tim *editing* melakukan kegiatan *edit* video untuk dijadikan sebuah program video pembelajaran secara utuh.

4. *Implementation* (tahap implementasi)

Pada tahap ini pengembang melakukan uji coba terhadap produk yang telah dibuat kepada ahli media dan ahli materi untuk lebih mengetahui kualitas video yang telah dibuat. Dari proses uji coba terhadap ahli media dan ahli materi didapatkan hasil 3,25. Artinya video pembelajaran ini sudah memenuhi kriteria sangat baik.

5. *Evaluation* (tahap evaluasi)

Pada tahap ini pengembang melakukan evaluasi secara *one to one*, *small group* dan tes keterampilan pengamatan. Pada tahap *one to one*, video ini mendapatkan nilai rata-rata 3,17. Pada tahap evaluasi *small group*, video ini mendapatkan hasil nilai rata-rata 3,52. Pada tahap tes keterampilan pengamatan video ini

mendapatkan persentase sebesar 86,62%. Dari hasil evaluasi tersebut video ini sudah memenuhi kriteria sangat baik.

B. Implikasi

Video pembelajaran ini digunakan sebagai sumber belajar bagi *member Muscle Academy Gym UNJ*. Video ini dapat membantu *member* untuk mencapai tujuan berlatih dan lebih memahami program latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh. Pengembangan video pembelajaran ini juga memberikan implikasi kepada mahasiswa jurusan Teknologi Pendidikan khususnya bahwa teknologi pendidikan sangatlah luas dan pengembangan video sebagai sumber belajar tidak hanya terbatas pada ranah kognitif saja tetapi juga bisa dilakukan pada ranah psikomotor seperti yang dilakukan pengembang pada video ini yang mengangkat tema olahraga. Terciptanya produk video ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan mahasiswa Teknologi Pendidikan untuk mengembangkan sumber belajar berbentuk video dengan tema lainnya.

C. Saran

Pengembangan program video ini tidaklah mudah, pengembang banyak mengalami kesulitan sehingga mempengaruhi kualitas hasil produk video yang dibuat. Untuk meminimalisasi kekurangan tersebut, pengembang memberikan saran agar dapat dijadikan bahan pertimbangan sebelum memulai melakukan pengembangan media video pembelajaran, antara lain :

1. Bagi mahasiswa yang memilih tema skripsi pengembangan yang menghasilkan sebuah produk video, sebaiknya memiliki minat dalam pengembangan video itu sendiri. Hal ini disebabkan karena proses produksi video memerlukan waktu yang cukup panjang dan memakan biaya yang tidak sedikit. Butuh persiapan yang benar-benar matang dalam memilih pengembangan produk berupa video pembelajaran.
2. Mahasiswa juga harus berpikir jauh kedepan dalam mengembangkan sebuah produk video dikarenakan pembuatan video erat kaitannya dengan teknologi yang digunakan. Teknologi semakin maju dan berkembang, penggunaan kamera, software editing, dan alat-alat lainnya dapat membantu menjadikan kualitas dari video itu sendiri semakin lebih baik.

3. Masih berkaitan dengan perkembangan teknologi, video yang nantinya dihasilkan harus dikemas secara menarik dan yang terpenting adalah mudah untuk diakses. Pada saat proses pengembangan ini, mungkin kepingan CD/DVD, DVD Player masih dapat digunakan sebagai alat pemutaran video tersebut tetapi pada pengembangan ini pengembang lebih memilih mengunggah video ke sebuah portal *social media sharing video YouTube* agar mudah diakses oleh banyak orang secara praktis.