

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. STRATEGI PENGEMBANGAN

##### 1. Tujuan pengembangan

Pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk berupa video program latihan angkat beban untuk meningkatkan massa otot tubuh di *MAG Fitness Center UNJ* dengan cara yang sistematis menggunakan model pengembangan ADDIE. Secara rinci pengembangan ini akan dideskripsikan dalam beberapa tahap yaitu :

- Analisis
- Design
- Development
- Implementation
- evaluation

Video yang akan dikembangkan berisikan program latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh serta cara melakukan berbagai gerakan latihan beban dengan baik dan benar. Hasil dari Pengembangan ini berupa video yang akan ditunjukkan untuk member *MAG fitness center* Universitas Negeri Jakarta

## 2. Metode pengembangan

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan karena penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk. Model pengembangan yang dilakukan pada penelitian ini adalah model pengembangan ADDIE.

## 3. Responden dan Pengkaji

Penelitian pengembangan ini melibatkan beberapa pengkaji yaitu ahli media dan ahli materi. Ahli materi yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah orang yang ahli dan mengerti tentang dunia olahraga latihan beban yaitu Dosen Mata Kuliah Latihan Beban, Bapak Agus Effendi (Coach Agus).

Ahli media dalam penelitian ini adalah Dosen Prodi Teknologi Pendidikan Bapak Kunto Imbar, M.Pd. Ahli media adalah seseorang yang memahami baik itu teori maupun konsep tentang pengembangan media. Fungsi dari ahli media adalah untuk memberikan penilaian serta masukan dari media yang telah dihasilkan dari penelitian ini.

Responden, sasaran pengguna dalam penelitian ini adalah member MAG fitness *Center* yang memiliki program fitness meningkatkan massa otot tubuh.

#### 4. Instrumen

Instrumen penilaian yang digunakan dalam pengembangan ini adalah instrumen penilaian kualitas media yang dikembangkan oleh Prodi Teknologi Pendidikan Uneversitas Negeri Jakarta yang dapat diakses melalui situs <http://survey.web-bali.net> Instrumen penilaian ini dikembangkan khususnya untuk ahli materi, ahli media. Untuk pengguna, pengembang menggunakan instrumen penilaian *performance* berbentuk lembar pengamatan.

### **B. PROSEDUR PENGEMBANGAN**

Prosedur pengembangan yang dilakukan mengacu pada model pengembangan yang telah ditetapkan yaitu model pengembangan ADDIE yang memiliki 5 tahapan dasar mulai dari menganalisa, merancang, mengembangkan, mengimplementasikan, hingga tahap evaluasi. Berikut adalah rincian tahapan pada model ADDIE.

#### 1. Analisa (*analysis*)

Pada tahap ini pengembang melakukan proses analisis, Pada proses analisis pengembang menggunakan teknik wawancara kepada *member* serta personal trainer MAG. Hasil

analisis dalam tahapan ini akan menjadi acuan pada pengembangan media video latihan angkat beban.

Hal pertama yang dilakukan pengembang adalah menganalisis karakteristik *member* MAG *fitness center*. Kegiatan ini dilakukan dengan cara berdiskusi dengan beberapa member dan personal trainer MAG *fitness center* mengenai karakteristik member dan program apa saja yang banyak digunakan menjadi tujuan fitness para anggota yang berlatih di pusat kebugaran ini. Pengembang juga mewawancarai beberapa *member* yang berlatih di MAG mengenai latar belakang, pengetahuan tentang dunia fitness dan kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami dalam berlatih beban.

Hal selanjutnya yang dilakukan pengembang adalah berdiskusi bersama *personal trainer* mengenai karakteristik *member* serta kesulitan apa saja yang dialami *personal trainer* dalam melatih *member*. Hal berikutnya yang dilakukan adalah menganalisis lingkungan belajar di MAG *Fitness Center*. Hal ini dilakukan untuk memperoleh informasi seperti apa lingkungan belajar di MAG dan sarana prasarana apa saja yang juga

mendukung terjadinya proses belajar di pusat kebugaran tersebut.

Langkah selanjutnya yang dilakukan pengembang adalah menentukan materi berdasarkan hasil dari analisis sebelumnya. Penentuan materi yang akan dijadikan topik pada pengembangan ini merupakan hasil diskusi antara pengembang dan ahli materi. Data dari hasil analisis yang telah dilakukan pada tahap ini akan menjadi dasar pengembangan yang akan dilakukan oleh pengembang.

## 2. *Design*

Tahap kedua adalah desain atau rancangan, pada tahapan ini pengembang bersama ahli materi berdiskusi dalam hal merancang tujuan pembelajaran dan rancangan strategi pembelajaran dalam bentuk GBIM (Garis Besar Isi Media) dan JMV (Jabaran Materi Video), serta membuat rancangan penilaian berupa instrumen penilaian performance berbentuk lembar pengamatan.

Pengembang juga berdiskusi dengan dosen pembimbing dalam merancang spesifikasi produk video pembelajaran yang nantinya akan dibuat dan prosedur pemanfaatan yang

memudahkan pengguna sehingga produk tersebut dapat mencapai tujuan pembelajaran.

### 3. Development

Pada tahapan ini pengembang mulai mengembangkan video pembelajaran yang terbagi atas beberapa tahapan diantaranya tahap, Pra produksi, tahap Produksi dan tahap Pasca produksi. Berikut penjelasan dari berbagai macam tahapan tersebut.

#### a. Tahap pra produksi

Tahap pra produksi adalah tahapan yang dimana pengembang mempersiapkan hal serta kebutuhan yang sangat penting sebelum memasuki tahap produksi. Pada tahap ini pengembang bersama ahli materi berdiskusi dalam pembuatan sinopsis. Selanjutnya pengembang membuat naskah video yang berisikan materi latihan beban. Naskah yang telah dibuat selanjutnya akan dikembangkan dalam bentuk *storyboard*. Video akan dibuat menjadi 3 sesi latihan dan disetiap sesi video berdurasi kurang lebih 5 menit.

Setelah pembuatan sinopsis, pembuatan naskah, dan pembuatan *storyboard*, tahap selanjutnya adalah

menyusun *crew* produksi yang diantaranya produser, sutradara, pemeran, *camera person*, penata suara, perlengkapan dan peralatan. Hal selanjutnya yang dilakukan adalah penentuan lokasi pengambilan gambar. Tempat yang dijadikan lokasi pengambilan gambar adalah sebuah pusat kebugaran atau biasa disebut "*Fitness Center*".

b. Tahap produksi

Pada tahap ini pengembang mulai melaksanakan kegiatan pengambilan gambar sesuai dengan naskah dan *storyboard* yang sebelumnya dibuat dalam tahap pra-produksi. Sebelum mengambil gambar, terlebih dahulu pengembang yang bertugas sebagai produser dan sutradara melakukan *briefing crew* untuk setting tempat, menyiapkan perlengkapan serta peralatan yang akan digunakan dalam proses pengambilan gambar ini. Setelah semua komponen pendukung produksi telah siap, maka proses produksi dapat dilaksanakan. proses pengambilan gambar pada tahap produksi ini membutuhkan waktu 2 minggu, gambar yang telah

diambil akan disimpan untuk selanjutnya akan melalui proses *editing*.

#### c. Tahap Pasca Produksi

Tahap selanjutnya setelah tahap produksi adalah tahap pasca produksi. Pada tahap ini pengembang berfokus pada penyelesaian pembuatan video. Gambar-gambar yang telah diambil pada proses produksi bisa dibuang masih dalam bentuk kasar, maka dibutuhkan proses editing dalam tahap pasca produksi ini. Setiap gambar yang telah diambil akan *direview* ulang pada tahapan ini dan dipilih yang paling memiliki kualitas terbaik dalam bentuk ketajaman gambar dan kejernihan suara. Dalam proses *editing*, tidak terfokus pada gambar saja tetapi juga akan dipadupadankan dengan suara yang ada dalam video tersebut. Proses editing ini dilakukan selama 2 minggu dengan menggunakan *software editing* dan perangkat lunak pendukung lainnya.

#### 4. Implementasi

Tahap selanjutnya adalah tahap implementasi. Pada tahap ini pengembang melakukan *review expert* produk video



yang telah dibuat untuk mengetahui sejauh mana kualitas produk tersebut. Hal ini ditujukan untuk ahli materi, dan ahli media.

Proses uji coba produk untuk pengguna dilakukan di MAG fitness *center* dengan sasaran pengguna adalah member yang berlatih beban untuk meningkatkan massa otot tubuh. Proses uji coba dilakukan secara *one to one*, *small group* dan penilaian *performance* menggunakan lembar pengamatan. Uji coba *one to one* dilakukan kepada dua *member*, sedangkan uji coba *small group* dan penilaian lembar pengamatan dilakukan kepada lima *member*.

Pada tahap ujicoba, *member* diberikan sebuah *link channel YouTube* atau *QR code* yang langsung mengakses ke video latihan beban. video akan diputar melalui media *smartphone* yang terkoneksi dengan jaringan internet sehingga anggota yang akan berlatih dapat melihat video ini secara praktis sesaat sebelum melakukan latihan. Terdapat 3 video yang tiap-tiap video tersebut berdurasi 5 menit.

Tahap uji coba produk ini dilakukan untuk mengetahui kualitas video itu sendiri dari segi teknis dan untuk mengetahui sejauh mana video yang dibuat dapat membantu tercapainya

tujuan latihan yang telah ditetapkan, hasil uji coba dapat berupa data, kritik dan saran yang nantinya dapat berguna untuk pengembang dalam menyempurnakan produk video tersebut.

## 5. Evaluasi

Evaluasi adalah tahap terakhir pada pengembangan ini. Evaluasi yang digunakan dalam pengembangan media video ini adalah evaluasi formatif. Evaluasi formatif adalah proses yang dimaksudkan untuk mengumpulkan data tentang efektifitas dan efisiensi bahan-bahan pembelajaran untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Berikut adalah tahap evaluasi yang akan dilakukan oleh pengembang :

### a. Evaluasi para ahli (*expert review*)

Adalah evaluasi yang dilakukan oleh ahli materi dan ahli media. Ahli materi berguna sebagai narasumber untuk memberikan berbagai macam masukan mengenai materi yang ada dalam video apakah materi video yang dikembangkan sudah baik ataupun perlu revisi pada konten materinya. Sedangkan ahli media berguna untuk memberikan penilaian terhadap hal-hal teknis dalam pengembangan video ini baik berupa

tampilan, gambar, suara, warna, ukuran huruf, animasi dan lain-lain.

b. Evaluasi perorangan (*one to one evaluation*)

pada tahap ini pengembang melibatkan dua orang anggota pusat kebugaran MAG untuk mengujicoba video yang telah dikembangkan. Kedua anggota tersebut memiliki tingkat pemahaman yang berbeda dalam memahami program latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh.

c. Evaluasi kelompok kecil (*small group evaluation*)

pada tahap ini pengembang melibatkan 5 orang anggota pusat kebugaran MAG yang memiliki tujuan program berlatih beban untuk meningkatkan massa otot tubuh. Evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui apakah produk video ini masih perlu revisi atau memang sudah layak digunakan setelah tahapan uji coba pada evaluasi perorangan.

d. Penilaian *performance*

pada tahap ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengguna memahami materi dengan cara mempraktekkan gerakan latihan beban yang ada pada

program video tersebut. Tes penilaian *performance* ini dilakukan kepada 5 orang member MAG menggunakan instrumen penilaian *performance* berupa lembar pengamatan.

### C. TEKNIK EVALUASI

Hasil ujicoba yang telah dilakukan selanjutnya akan diolah dengan menggunakan penilaian skala 1 – 4. Skala yang digunakan dalam pengembangan ini adalah merupakan modifikasi skala likert.

Berikut acuan yang digunakan dalam perhitungan data:

- 3,28 – 4 = sangat baik
- 2,52 – 3,27 = baik
- 1,76 – 2,51 = cukup baik
- 1 – 1,75 = kurang baik

Untuk mengolah data kuisioner digunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Skor rata-rata} = \frac{\text{jumlah keseluruhan skor}}{\text{Jumlah butir soal}}$$