

BAB IV

HASIL PENGEMBANGAN

A. Hasil Prosedur Pengembangan

Penelitian Pengembangan ini mengacu pada model pengembangan ADDIE. Terdapat lima tahapan dalam model pengembangan ADDIE yaitu :

1. Tahap analisis (analisis kebutuhan)

a. Karakteristik member MAG

- 1) Anggota MAG fitness *Center* mayoritas adalah mahasiswa/i yang memiliki kisaran usia 19 sampai dengan 26 tahun
- 2) Sebagian besar member yang berlatih beban untuk meningkatkan massa otot belum sepenuhnya mengerti program latihan yang tepat untuk dijalankan. Hal ini disebabkan karena anggota memang tidak menggunakan jasa pendamping berlatih dan kurangnya sumber belajar.
- 3) Tujuan berlatih dari beberapa member adalah untuk membentuk tubuh yang ideal dan atletis.
- 4) Program latihan yang banyak diambil adalah latihan angkat beban untuk meningkatkan massa otot.
- 5) Program meningkatkan massa otot tubuh ini biasanya diambil oleh anggota laki-laki yang memiliki bentuk tubuh

yang belum berbentuk (atletis) dengan berat badan yang belum ideal.

b. Lingkungan belajar

- 1) Pusat kebugaran ini memiliki sarana dan prasarana yang mendukung terciptanya lingkungan belajar yang baik.
- 2) MAG memiliki 5 orang *personal trainer*
- 3) MAG memiliki ruangan yang luas, yang di dalamnya terdapat berbagai jenis alat fitness modern, serta kelas untuk senam aerobic, zumba, dan yoga, dan satu buah LCD TV berukuran besar dan *DVD player*.
- 4) Seluruh area pusat kebugaran ini juga difasilitasi dengan koneksi internet *Wi-Fi*.

c. Materi

Member MAG memiliki tujuan berlatih angkat beban untuk membentuk tubuh yang atletis dan ideal. Dalam lingkup latihan beban, bentuk tubuh yang atletis dan ideal bisa didapatkan dengan cara meningkatkan massa otot tubuh. Tubuh yang memiliki massa otot lebih banyak akan memberikan sedikit ruang untuk lemak sehingga tubuh akan terlihat kekar dengan definisi otot yang jelas dan dapat dikatakan sebagai bentuk tubuh yang atletis dan ideal. Oleh

karena itu, ahli materi memutuskan untuk mengangkat materi tentang latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh. Materi tentang latihan beban yang berisikan program latihan ini dirancang khusus untuk *member pria*.

2. Tahap *design*

Pada tahap ini pengembang memperoleh hasil kerjasama serta diskusi yang dilakukan bersama ahli materi berupa rancangan program latihan beban, Garis Besar Isi Media, Jabaran Materi Video dan rancangan prosedur pemanfaatan video.

a. Program Latihan

LATIHAN SESI 1 UPPER BODY						
NO	LATIHAN	TIPE ALAT	OTOT YANG DILATIH	REPETISI	SET	REST
1	<i>CHEST PRESS</i>	<i>Free weight</i>	<i>Pectorallis</i>	10	3	90 "/set
2	<i>SHOULDER PRESS</i>	<i>Free weight</i>	<i>Deltoid</i>	10	3	90 "/set
3	<i>SEATED CABLE ROW</i>	<i>Mesin</i>	<i>Terres major</i>	10	3	90 "/set
4	<i>TRICEP CURL</i>	<i>Free weight</i>	<i>Tricep</i>	10	3	90 "/set
5	<i>CENTER CRUNCH</i>	<i>Body weight</i>	<i>Rectus Abdominis</i>	15	3	60"/set

Tabel 4.1 latihan sesi 1

LATIHAN SESI 2 UPPER BODY						
NO	LATIHAN	TIPE ALAT	OTOT YANG DILATIH	REPETISI	SET	REST
1	<i>INCLINE CHEST PRESS</i>	<i>Free weight</i>	<i>Pectorallis</i>	10	3	90 "/set
2	<i>LATPULL DOWN</i>	<i>Mesin</i>	<i>Latissimus</i>	10	3	90 "/set
3	<i>UPRIGHT ROW</i>	<i>Free weight</i>	<i>Trapesius</i>	10	3	90 "/set
4	<i>BICEP CURL</i>	<i>Free weight</i>	<i>Bicep</i>	10	3	90 "/set
5	<i>MEDICINE BALL RUSSIAN TWIST</i>	<i>Body weight</i>	<i>External Oblique</i>	15	3	60"/set

Tabel 4.2 latihan sesi 2

LATIHAN SESI 3 LOWER BODY						
NO	LATIHAN	TIPE ALAT	OTOT YANG DILATIH	REPETISI	SET	REST
1	<i>SQUAT</i>	<i>Free weight</i>	<i>Quadriceps</i>	10	3	90 "/set
2	<i>LUNGES</i>	<i>Free weight</i>	<i>Hamstring</i>	10	3	90 "/set
3	<i>ROMANIAN DEADLIFT</i>	<i>Free weight</i>	<i>Hamstring & quadriceps</i>	10	3	90 "/set
4	<i>LEG RAISE</i>	<i>Body weight</i>	<i>Rectus Abdominis</i>	15	3	60"/set
5	<i>REVERSE CRUNCH</i>	<i>Body weight</i>	<i>Rectus Abdominis</i>	15	3	60"/set

Tabel 4.3 latihan sesi 3

b. Garis Besar Isi Media (GBIM)

GARIS BESAR ISI MEDIA VIDEO
(GBIMV)Nama lembaga : MAG *Fitness Center*

Materi : Latihan Beban

no	Standar kompetensi	Kompetensi dasar	Indikator	Materi pokok	Rancangan penyajian	Topik	Pustaka
	Anggota dapat mempraktekkan latihan beban dengan teknik yang baik dan benar	Anggota dapat mempraktekkan latihan beban <i>upper body</i> dengan benar	<ul style="list-style-type: none"> • Anggota dapat mempraktekkan latihan otot dada (<i>chest press</i>) • anggota dapat mempraktekkan latihan otot bahu (<i>shoulder press</i>) • anggota 	1. Latihan beban sesi 1 . latihan otot dada, latihan otot bahu, latihan otot punggung, latihan otot lengan	<ul style="list-style-type: none"> • Praktek latihan otot dada (<i>chest pres</i>) • Praktek latihan otot bahu <i>shoulder press</i> • Praktek 	Latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh	Thomas Baechle & Roger Earle. <i>Essentials of Strenght Training and Conditioning</i> . (National strength and conditioning association)

			<p>dapat memprak tekkan latihan otot punggung (<i>seated cable row</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anggota dapat memprak tekkan latihan otot lengan (<i>tricep curl</i>) • Anggota dapat memprak tekkan latihan otot perut (<i>center crunch</i>) 	<p>tricep, latihan otot perut.</p>	<p>latihan otot punggung <i>seated cable row</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Praktek latihan otot <i>triceps (triceps curl)</i> • Praktek latihan otot perut (<i>center crunch</i>) 		
			<ul style="list-style-type: none"> • Anggota dapat 	<p>2. Latihan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praktek 		

			<p>memprak tekkan latihan otot dada (<i>incline press</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anggota dapat mempraktekkan latihan otot <i>latisisimus dorsi</i> (<i>lat pull down</i>) • anggota dapat mempraktekkan latihan otot <i>trapesius</i> (<i>upright row</i>) • Anggota dapat 	<p>beban sesi 2. Latihan otot dada, latihan otot punggung, latihan otot trapesius, latihan otot lengan, latihan otot perut.</p>	<p>latihan otot dada (<i>incline press</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • praktek latihan otot latisimus dorsi (<i>lat pull down</i>) • praktek latihan otot <i>trapesius</i> upright row • praktek latihan otot lengan (<i>bicep curl</i>) • praktek latihan otot 		
--	--	--	--	---	---	--	--

			<p>mepraktekkan latihan otot lengan (<i>bicep curl</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anggota dapat mepraktekkan latihan otot perut (<i>Russian Twist</i>) 		<p>perut (<i>Russian Twist</i>)</p>		
		<p>Anggota dapat mempraktekkan latihan beban <i>lower body</i> dengan benar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • anggota dapat mempreaktekkan latihan otot paha <i>quadriceps</i> (<i>squat</i>) • anggota dapat mempraktekkan latihan 	<p>3. Latihan beban sesi 3. Latihan otot kaki, latihan otot perut</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praktek latihan otot paha squat • praktek latihan otot kaki (lunges) • praktek latihan 		

			<p>otot kaki (<i>lunges</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • anggota dapat memprea ktekan latihan otot kaki (<i>Romanian deadlift</i>) • anggota dapat memprea ktekan latihan otot perut (<i>leg raise</i>) • anggota dapat memprak tekkan latihan otot perut (<i>reverse crunch</i>) 		<p>otot kaki (<i>Romanian deadlift</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • praktek latihan otot perut (<i>leg raise</i>) • praktek latihan otot perut <i>reverse crunch</i> 		
--	--	--	---	--	---	--	--

Tabel 4.4 GBIM

c. Jabaran Materi Video

JABARAN MATERI VIDEO (JMV)Nama lembaga : MAG *Fitness Center*

Materi : Latihan Beban Sesi 1

no	Kompetensi dasar	Materi	indikator	Rancangan penyajian	Topik	Pustaka
	Anggota dapat mempraktekkan latihan beban upper body dengan benar	1. Latihan otot dada	<ul style="list-style-type: none"> • Anggota dapat mempraktekkan latihan otot dada (<i>chest press</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktek latihan otot dada (<i>chest pres</i>) 	Latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh	Thomas Baechle & Roger Earle. <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> . (National strength and conditioning association)
		2. Latihan otot bahu	<ul style="list-style-type: none"> • Anggota dapat mempraktekkan latihan otot bahu (<i>shoulder</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktek latihan otot bahu (<i>shoulder press</i>) 		

			<i>press)</i>			
		3. Latihan otot punggung	<ul style="list-style-type: none"> • Anggota dapat mempraktekkan latihan otot punggung (<i>seated cable row</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktek latihan otot punggung (<i>seated cable row</i>) 		
		4. Latihan otot lengan (triceps)	<ul style="list-style-type: none"> • Anggota dapat mempraktekkan latihan otot lengan (<i>tricep curl</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktek latihan otot <i>triceps</i> (<i>tricep curl</i>) 		
		5. Latihan otot perut	<ul style="list-style-type: none"> • Anggota dapat mempraktekkan latihan otot perut (<i>center crunch</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktek latihan otot perut (<i>center crunch</i>) 		

Tabel 4.5 JMV SESI 1

JABARAN MATERI VIDEO (JMV)

Nama lembaga : MAG Fitness Center

Materi : Latihan Beban Sesi 2

no	Kompetensi dasar	Materi	Indicator	Rancangan penyajian	Topik	Pustaka
	Anggota dapat mempraktekkan latihan beban upper body dengan benar	1. Latihan otot dada	<ul style="list-style-type: none"> • Anggota dapat mempraktekkan latihan otot dada <i>incline press</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktek latihan otot dada <i>incline press</i> 	Latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh	Thomas Baechle & Roger Earle. <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> . (National strength and conditioning association)
		2. Latihan otot <i>latissimus dorsi</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Anggota dapat mempraktekkan latihan otot <i>latissimus dorsi (lat pull down)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • praktek latihan otot <i>latissimus dorsi (lat pull down)</i> 		

		3. latihan otot <i>trapezius</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Anggota dapat mempraktekkan latihan otot <i>trapezius upright row</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • praktek latihan otot <i>trapezius upright row</i> 		
		4. Latihan otot lengan (<i>bicep</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Anggota dapat mempraktekkan latihan otot lengan (<i>bicep curl</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktek latihan oto lengan <i>bicep curl</i> 		
		5. Latihan otot perut	<ul style="list-style-type: none"> • Anggota dpat mempraktekkan latihan otot perut (<i>Medicine ball Russian twist</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktek latihan otot perut <i>Medicine ball Russian twist</i> 		

Tabel 4.5 JMV SESI 2

JABARAN MATERI VIDEO (JMV)

Nama lembaga : MAG *Fitness Center*

Materi : Latihan Beban Sesi 3

No	Kompetensi dasar	Materi	Indicator	Rancangan penyajian	Topik	Pustaka
	Anggota dapat mempraktekkan latihan beban lower body dengan benar	1. Latihan otot kaki	<ul style="list-style-type: none"> • anggota dapat mempraktekkan latihan otot paha (<i>squat</i>) • anggota dapat mempraktekkan latihan otot kaki (<i>lunges</i>) • anggota dapat mempraktekkan latihan otot kaki (<i>Romania</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • praktek latihan otot paha (<i>squat</i>) • praktek latihan otot kaki <i>lunges</i> • praktek latihan otot kaki (<i>Romania</i>) 	Latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh	Thomas Baechle & Roger Earle. <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i> . (National strength and conditioning association)

			<p>kan latihan otot kaki (<i>Romanian deadlift</i>)</p>	<p><i>n deadlift</i>)</p>		
		<p>2. Latihan otot perut</p>	<ul style="list-style-type: none"> • anggota dapat mempraktekan latihan otot perut (<i>leg raise</i>) • anggota dapat mempraktekan latihan otot perut <i>reverse crunch</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • praktek latihan otot perut (<i>leg raise</i>) • praktek latihan otot perut <i>reverse crunch</i> 		

Tabel 4.5 JMV SESI 3

d. Rancangan Prosedur Pemanfaatan

Setelah tahap produksi dan melalui tahap *editing*, video pembelajaran yang sudah jadi akan diunggah melalui situs *YouTube* sebagai media dalam penggunaannya. Adapun alasan pengembang memilih media *YouTube* sebagai alat sarana penyampaian video pembelajaran ini adalah sebagai berikut :

- 1) *YouTube* merupakan situs social media *sharing video* yang terkenal.
- 2) *Website* serta aplikasi *YouTube* dapat diakses dengan mudah dan dapat dinikmati secara gratis
- 3) Video yang diunggah ke *YouTube* dapat disaksikan secara berulang-ulang. Fitur terbaru *YouTube* pada aplikasi *smartphone* juga memungkinkan pengguna untuk mengunduh dan menyimpan video pada *gadget* mereka.
- 4) Terdapat kolom deskripsi video, hal ini dimanfaatkan pengembang sebagai sarana penyampaian prosedur pemanfaatan berupa panduan instruksional video yang disaksikan oleh pengguna.

- 5) Terdapat fitur komentar, hal ini dapat dimanfaatkan sebagai sarana penyampaian umpan balik atau *feedback* oleh pengguna terhadap video yang telah mereka saksikan.
- 6) *YouTube* sangat “*share-able*”, video yang telah diunggah ke situs *YouTube* dapat secara mudah dibagikan atau *dishare* ke penonton lainnya. Proses *sharing* ini dapat dilakukan melalui *social media* lain selain *YouTube* itu sendiri sehingga informasi dapat menyebar luas tanpa batasan ruang dan waktu.

Pada perencanaan prosedur pemanfaatan video ini, pengembang juga mendisain sebuah poster dan selebran (*flyer*) yang dapat digunakan sebagai perantara penyampaian pesan prosedur pemanfaatan video itu sendiri kepada pengguna. Poster serta selebaran berisikan informasi mengenai bagaimana cara mengakses video latihan beban ini melalui situs *YouTube.com* baik itu dengan menggunakan *link* atau *QR Code* yang akan langsung menuju laman *YouTube* tersebut. Poster dan selebaran yang dibuat oleh pengembang dapat dilihat pada lampiran yang ada pada skripsi ini.

3. Tahap *development*

Tahap *development* atau tahap pengembangan merupakan kelanjutan dari tahap desain. Pada tahap ini pengembang mulai mengembangkan video pembelajaran dengan menggunakan tiga tahapan yaitu tahap pra produksi, produksi, dan tahap pasca produksi.

a. Tahap pra produksi

Adapun hal yang dihasilkan pada tahapan ini adalah :

- 1) Sinopsis
- 2) Naskah video
- 3) *Storyboard*
- 4) Daftar *crew* produksi

Keempat komponen tersebut dapat dilihat dalam lampiran

b. Tahap produksi

Pada tahap ini pengembang mulai melaksanakan kegiatan produksi video yang dilakukan dengan proses pengambilan gambar. Proses pengambilan gambar ini juga merupakan hasil pengembangan berdasarkan naskah dan *storyboard* yang dibuat pada tahap pra-produksi. Pada tahap ini, pengambilan gambar menggunakan dua buah kamera DSLR yaitu merk CANON dengan tipe EOS 60D dan dua buah

tripod kamera. Kegiatan pengambilan gambar pada tahap produksi ini dilakukan selama 3 sesi yaitu :

- 1) Sesi pertama, dilakukan untuk *setting* tempat dan kamera agar pengembang mendapatkan sudut pandang yang cocok dalam mengambil gambar dan sebagai bahan pertimbangan baru apabila ingin merubah *storyboard* yang telah dibuat.
- 2) Sesi kedua, dimulai proses pengambilan gambar sesuai dengan naskah dan *storyboard* yang telah dibuat.
- 3) Sesi ketiga, dilakukan proses pengambilan gambar ulang dikarenakan ada beberapa video dengan kualitas gambar yang masih kurang baik.

Ketiga tahap pengambilan gambar tersebut memakan waktu selama 2 minggu pengerjaan.

c. Tahap pasca produksi

Pada tahap ini pengembang melakukan proses lanjutan dari tahap produksi. Gambar yang telah diambil pada tahap produksi untuk selanjutnya akan melewati proses *Editing*. Kumpulan *file* gambar yang telah diambil akan diseleksi dan dipilih kualitas yang paling baik sehingga nantinya video yang ditampilkan juga memiliki kualitas ketajaman gambar yang baik.

Untuk *software editing* sendiri, pengembang menggunakan *ADOBE PREMIERE PRO CS6* dan perangkat lunak pendukung lainnya.

4. Tahap implementasi

Hasil *expert review* terhadap produk video latihan beban dapat dilihat dibawah ini :

a. *Review* ahli materi oleh Coach Agus Effendi

Tabel 4.8 review ahli materi

No	Hasil <i>review</i>	Revisi
1	Dilihat dari segi visual sangat menarik, alur latihan yang diperagakan sudah benar dan mengikuti program latihan yang sudah dirancang sebelumnya	
2	Gerakan yang diperagakan cukup bagus hanya saja ada beberapa nama latihan yang masih salah tulis dan perlu	Mengganti nama gerakan latihan yang salah tulis

	direvisi	
--	----------	--

b. *Review* ahli media oleh bapak Kunto Imbar Nursetyo M.pd

Tabel 4.9 *review* ahli media

No	Hasil <i>review</i>	Tindakan Revisi
1	Informasi deskripsi video terkait <i>copyright</i> di kolom deskripsi pada laman <i>YouTube</i> dilengkapi seperti <i>background music, licence, dan credit content.</i>	Menambahkan informasi pada laman <i>YouTube</i> mengenai <i>Copyright, license, dan credit content)</i>
2	Masih ada beberapa scene dengan kualitas warna yang belum cerah. Oleh karena itu perlu <i>disetting</i> kembali <i>color tone</i> nya.	Mengganti warna pada beberapa scene yang dianggap kualitas warnanya masih belum optimal
3	Tambahkan keterangan terkait instruksional pada	Menambahkan keterangan instruksional

	kolom deskripsi di laman <i>YouTube</i>	pada kolom deskripsi
4	Audio pada narasi sudah cukup bagus hanya saja Kualitas narrator nya yang perlu ditingkatkan.	

5. Tahap evaluasi

a. *Expert review*

Review pada pengembangan ini dilakukan kepada *expert* yaitu ahli materi dan ahli media. Berikut data rekapitulasi hasil uji coba yang telah dilakukan :

Tabel 4.11 Rekapitulasi *expert review*

Responden	Nilai Rata-rata
Ahli Materi	3,12
Ahli Media	3,41
Rata-rata keseluruhan	3,26

Berdasarkan data rekapitulasi hasil perhitungan penilaian para ahli media dan ahli materi maka didapatkan hasil keseluruhan adalah **3,26** (perhitungan rinci terdapat pada

lampiran). Dari nilai rata-rata tersebut dapat disimpulkan bahwa video latihan beban yang digunakan sebagai sumber belajar ini memiliki kualitas yang **baik**. Dari hasil *review* oleh ahli, video latihan beban ini masih perlu diperbaiki pada kecerahan warna dan kualitas narator.

b. One to one

Pada tahap ini uji coba dilakukan kepada dua *member* MAG. *Member* yang dipilih dalam uji coba *one to one* ini adalah *member* yang memiliki tingkat kemampuan serta pemahaman tentang latihan beban tinggi dan rendah. Dari hasil uji coba ini maka didapatkan hasil rekapitulasi sebagai berikut :

Tabel 4,12 rekapitulasi hasil uji coba *one to one*

Responden	Nilai Rata-rata
Member 1	3,41
Member 2	3,12
Rata-rata keseluruhan	3,26

Dari instrumen evaluasi yang terdiri dari empat belas pertanyaan yang diberikan kepada member pada saat uji coba, didapatkan nilai rata-rata sebesar **3,26** (perhitungan rinci pada lampiran). Nilai rata-rata tersebut

menunjukkan bahwa video latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh ini memiliki kualitas **baik**.

c. *Small group*

Pada tahap ini uji coba dilakukan kepada lima orang *member* MAG. Ujicoba dilakukan dengan membagikan beberapa flyer tentang prosedur pemanfaatan yang berisikan panduan. *Member* yang dipilih dalam uji coba *small group* ini memiliki tingkat kemampuan dan pemahaman tentang latihan beban yang berbeda. Dari hasil uji coba *small group* ini maka didapatkan hasil rekapitulasi sebagai berikut :

Tabel 4.13 Rekapitulasi hasil uji coba *small group*

Responden	Nilai Rata-rata
<i>Member 1</i>	2,30
<i>Member 2</i>	3,57
<i>Member 3</i>	3,92
<i>Member 4</i>	3,50
<i>Member 5</i>	3,42
Rata-rata keseluruhan	3,52

Dari instrumen evaluasi yang terdiri dari empat belas pertanyaan yang diberikan kepada *member* pada saat uji coba, didapatkan nilai rata-rata sebesar **3,52** (perhitungan rinci pada lampiran). Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa video latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh ini memiliki kualitas **sangat baik**.

d. Penilaian *Performance*

Penilaian *Performance* ini adalah untuk mengetahui seberapa jauh *member* MAG mengamati video latihan beban dan mampu mempraktekkan gerakan pada program latihan beban yang ada dalam video tersebut. Uji coba ini dilakukan kepada lima orang *member* MAG. Berikut adalah rekapitulasi hasil Penilaian *Performance* menggunakan Instrumen lembar pengamatan :

Tabel 4.14 rekapitulasi hasil Penilaian *performance*

NAMA RESPONDEN	TOTAL BUTIR SOAL	TOTAL JAWABAN YA	%
Sudarman	15	13	86,6%
Syihab	15	14	93,3%
Deden. R	15	10	66,6%
Pandu	15	14	93,3%
M. Arya	15	14	93,3%
Rata-rata			86,62 %

Berdasarkan tes keterampilan pengamatan yang diberikan kepada lima *member* MAG didapatkan hasil rata-rata persentase nilai **86,62%**. Artinya video latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh ini **sangat baik** dan dapat dimenegerti oleh *member* kemudian juga dapat langsung dipraktekkan oleh *member*.

B. Karakteristik Produk

Setelah melakukan pengembangan dengan tahapan-tahapan yang dilakukan sebelumnya, maka pengembang menghasilkan sebuah produk video dengan karakteristik sebagai berikut :

NAMA PRODUK	Video Program Latihan Beban untuk Meningkatkan Massa Otot Tubuh
FORMAT FILE	.mp4
DIMENSI	1080 X 1920 (1080p)
UKURAN FILE	Video latihan beban sesi 1 = 310 MB Video latihan beban sesi 2 = 275 MB Video latihan beban sesi 3 = 335 MB
DURASI	Video latihan beban sesi 1 = 5 menit 13 detik Video latihan beban sesi 2 = 4 menit 37 detik Video latihan beban sesi 3 = 5 menit 38 detik

Tabel 4.10 karakteristik produk

- 1) Dikemas dengan format audio visual berbentuk format .mp4 dan dapat ditayangkan melalui media *smartphone*
- 2) Media video ini dirancang dan dikembangkan menggunakan model pengembangan pembelajaran dengan mengikuti tahapan-tahapan pengembangannya.

- 3) Media ini diperuntukkan bagi para member MAG *Fitness Center* UNJ yang berlatih di pusat kebugaran tersebut dan memiliki tujuan berlatih untuk meningkatkan massa otot tubuh.
- 4) Video ini memberikan informasi tentang seperti apa program latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh serta bagaimana cara melakukan gerakan latihannya dengan teknik yang baik dan benar
- 5) Program latihan yang disajikan dalam video ini sebelumnya telah dirancang oleh ahli materi yaitu *personal trainer* yang sudah ahli dalam menentukan program latihan yang tepat dan efektif.

C. Prosedur Pemanfaatan

Program video latihan beban ini dirancang untuk dapat dipergunakan oleh member MAG sebagai sumber belajar baru untuk mengetahui program latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh. Video ini dapat disaksikan oleh member sebelum atau saat melakukan latihan beban menggunakan *Gadget* baik itu *smartphone* atau *tablet*. Adapun prosedur pemanfaatannya sebagai berikut :

- 1) Menggunakan *Gadget* (*smartphone*, tablet pc, laptop). Syarat utama untuk dapat mengakses video ini adalah dengan

menggunakan gadget baik berupa *smartphone*, tablet pc atau laptop karena video latihan beban ini memang didesain untuk dapat digunakan pada perangkat elektronik tersebut.

- 2) Koneksi Internet, *Gadget* yang digunakan oleh pengguna harus terkoneksi dengan jaringan internet untuk dapat mengakses video latihan beban. Hal ini disebabkan karena video tersebut disimpan dalam *YouTube.com*.
- 3) Kunjungi link atau *scan QR Code* yang tertera pada poster atau *flyer* yang terpampang pada papan informasi MAG. Pengguna bisa menggunakan *browser* pada gadget masing-masing untuk yang mengakses melalui *link* atau, pengguna juga dapat menggunakan *QR Code Scanner* untuk mengakses video melalui *QR Code*.
- 4) Sebelum memutar video pada laman *YouTube*, pengguna disarankan membaca kolom deskripsi video pada *YouTube* karena terdapat panduan instruksional yang akan membantu untuk lebih menjelaskan program latihan yang tersedia dalam video.
- 5) Klik and Play, Cukup dengan klik *play* pada saat video siap untuk diputar, pengguna sudah dapat menikmati video latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh pada laman *YouTube*.

D. Keterbatasan pengembangan

Program latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh sangat bervariasi mulai dari teori, teknik, jenis latihan dan gerakan latihan namun pada video ini materi yang disajikan menyesuaikan dengan keadaan lingkungan pusat kebugaran. Oleh karena itu pengembang bersama ahli materi hanya mengembangkan program latihan beban berupa video sesuai dengan ketersediaan alat-alat fitness di MAG. Bervariasi nya jenis latihan beban juga berkaitan dengan banyaknya video yang dikembangkan sehingga membutuhkan waktu yang lebih lama dalam proses produksi video. Hal ini lah yang menjadi keterbatasan pengembangan sehingga pengembang hanya mengembangkan video dari beberapa program latihan saja.