

**PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO PEMBELAJARAN *STREET*  
*WORKOUT* UNTUK PEMULA DI UNIVERSITAS NEGERI  
JAKARTA**



**ARY ARDIANSYAH  
6135123067  
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI**

**Skripsi Ini Ditulis Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2017**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI  
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> <u>Drs. Mustara Musa, M.Pd</u> NIP. 19660707 200112 1 001		24/7 17
<b>Pembimbing II</b> <u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 19821028 201504 1 002		24/7 17

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Ketua</b> <u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO</u> NIP. 19720522 200604 2 001		4/8 17
<b>Sekretaris</b> <u>Iwan Setiawan, M.Pd</u> NIP. 19730305 200912 1 001		24/7 17
<b>Anggota I</b> <u>Drs. Mustara Musa, M.Pd</u> NIP. 19660707 200112 1 001		24/7 17
<b>Anggota II</b> <u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 19821028 201504 1 002		24/7 17
<b>Anggota III</b> <u>Drs. Yansen H Jutalo, M.Pd</u> NIP. 19580115 198803 1 001		31/7 17

Tanggal Lulus: 18 Juli 2017

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Ary Ardiansyah

No. Registrasi : 6135123067

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO PEMBELAJARAN *STREET WORKOUT* UNTUK PEMULA DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA" adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang saya lakukan.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan saya bersedia bertanggungjawab atas segala akibat yang timbul jika pernyataan ini tidak sesuai.

Jakarta, 8 Agustus 2017

  
Ary Ardiansyah

## RINGKASAN

**Ary Ardiansyah. Pengembangan Video Pembelajaran *Street Workout* Untuk Pemula Di Universitas Negeri Jakarta. Skripsi. Jakarta : Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, 2017**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat dari sebuah media pembelajaran *street workout* untuk pemula. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Jakarta pada bulan Agustus 2016 – Mei 2017. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pengembangan (*Research & Development*).

Pengembangan pada penelitian ini mengacu pada model pengembangan instruksional model ADDIE. Pengembangan ini terdiri dari lima tahapan yaitu: Analisis kebutuhan pengembangan dari segi karakteristik sasaran, lingkungan dan materi. Mendesain semua kebutuhan pengembangan seperti membuat naskah video, merumuskan tujuan, menetapkan tes, dan menyusun instrument evaluasi dan prosedur evaluasi. Kemudian tahap pengembangan dengan membuat video pembelajaran mulai dari tahap pra produksi, tahap produksi dan tahap pasca produksi yang dibuat dalam fase desain. Selanjutnya implementasi atau menerapkan video pembelajaran yang telah dibuat dan melakukan ujicoba. Terakhir adalah proses evaluasi untuk menilai produk, serta mengetahui seberapa besar peningkatan hasil belajar.

Video pembelajaran ini diujicobakan kepada satu orang ahli materi, satu orang ahli media, tiga orang peserta pemula pada uji coba *one-to-one*, enam orang peserta pemula pada uji coba *small group* dan tiga puluh tiga peserta pemula pada uji coba *field test*. Dari hasil ujicoba tersebut diperoleh nilai rata-rata keseluruhan evaluasi *expert review* yaitu ahli media

memperoleh nilai 3,14 (termasuk dalam kategori **Baik**), ahli materi memperoleh nilai 3,00 (termasuk dalam kategori **Baik**). Dari hasil uji coba *one-to-one* memperoleh nilai 3,66 (termasuk dalam kategori **Baik**), uji coba *small group* memperoleh nilai 3,45 (termasuk dalam kategori **Baik**). Dari hasil uji coba *field test* memperoleh hasil 16,35% pada *pre test* dan 67,37% pada *post test*. Terjadi peningkatan hasil belajar sebesar 51,02 % yang berarti peningkatan dapat dikatakan baik. Terakhir hasil tes pengamatan mendapat nilai 61,62% berarti hasil belajar peserta dapat dikatakan baik. Dengan demikian dapat disimpulkan video pembelajaran *street workout* untuk pemula ini layak digunakan sebagai referensi dalam latihan *street workout*.

## **ABSTRACT**

**Ary Ardiansyah. Development of Street Workout Video Learning For Beginners At Universitas Negeri Jakarta. Skripsi. Jakarta : Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, 2017.**

This study aims to determine the benefits of a medium of learning street workout for beginners. This research was conducted at Universitas Negeri Jakarta in August 2016 - May 2017. The research method used in this research is research development (Research & Development).

Development in this research refers to instructional development model of ADDIE model. This development consists of five stages: Analysis of development needs in terms of target characteristics, environment and material. Design all development needs such as creating video scripts, formulating goals, establishing tests, and developing evaluation instruments and evaluation procedures. Then the development stage by making video learning starting from pre production stage, production stage and post production stage made in design phase. Furthermore, implementing or implementing learning videos that have been created and tested. Last is the evaluation process to assess the product, as well as know how much increase learning outcomes.

The learning video was piloted to one material expert, one media expert, three novice participants on a one-to-one trial, six beginners in small group trials and thirty-three beginners in field test trials. From the result of the experiment, the average value of the expert evaluation evaluation is that the media expert got 3.14 (included in Good category), the material expert got 3.00 (included in Good category). From the test results one-to-one obtained a score of 3.66 (included in the Good category), small group trials obtained a

value of 3.45 (included in the Good category). From the test field test results obtained 16.35% results in pre test and 67.37% in post test. There is an increase in learning outcome of 51.02% which means the increase can be said to be good. Last result of observation test get score 61,62% mean result learn participant can be said good. Thus it can be concluded the learning video street workout for beginners is worthy of use as a reference in the practice of street workout.

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim...

Alhamdulillah segala puji bagi Allah Subhanahuwata'ala atas rahmatnya dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga selalu terlimpahkan kepada manusia yang paling mulia, suri tauladan kita Nabi Muhammad Shoallahu 'Alaihi Wassalam, para sahabatnya, dan semua pengikutnya yang setia hingga akhir zaman. Skripsi ini berjudul "Pengembangan Video Pembelajaran *Street Workout* Untuk Pemula di Universitas Negeri Jakarta" ditulis guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapat gelar sarjana kependidikan.

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada kedua orang tua yang memberikan dorongan hidup kepada penulis. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Dr. H. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si. sebagai Dekan FIO UNJ, Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO sebagai Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi. Drs. M. Djumidar A. Widya sebagai pembimbing Akademik, Drs. Mustara Musa, M.Pd sebagai pembimbing I penulis, dan Slamet Sukriadi, M.Pd sebagai pembimbing II, Cecep Kustandi, M.Pd dan Chandra, M.Pd sebagai ahli media dan materi pada penulisan skripsi ini, serta tak lupa teman-teman Pendidikan Jasmani Reguler 2012 dan teman-teman *street workout* UNJ.

Penulis menyadari akan ketidaksempurnaan skripsi ini, oleh karena itu penulis berharap kritik dan saran pada skripsi ini di waktu yang akan datang. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua orang yang membacanya.

Jakarta, Juni 2017

AA

## DAFTAR ISI

<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I    PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II    KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Media Pengembangan.....	8
B. Kajian Media Video Pembelajaran.....	21
C. Kajian Latihan <i>Street Workout</i> .....	31
D. Karakteristik Pemula.....	34
E. Kajian Pengembangan Sistem Pembelajaran.....	35

<b>BAB III</b>	<b>STRATEGI DAN PROSEDUR PENGEMBANGAN</b>	
	A. Strategi Pengembangan.....	42
	B. Prosedur Pengembangan.....	45
	C. Teknik Evaluasi.....	55
	D. Teknik Analisis Data.....	62
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENGEMBANGAN</b>	
	A. Nama Produk.....	66
	B. Karakteristik Produk.....	66
	C. Prosedur Pemanfaatan.....	69
	D. Pengembangan dan Hasil Ujicoba.....	70
	E. Revisi.....	86
	F. Keterbatasan Pengembang.....	90
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan.....	92
	B. Implikasi.....	94
	C. Saran.....	94
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>95</b>
	<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>97</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Evaluasi Formatif Ahli Materi.....	58
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Evaluasi Formatif Ahli Media.....	60
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Evaluasi Formatif Ahli Sasaran.....	62
Tabel 4.1 Tahap Pengembangan.....	70
Tabel 4.2 Rata-rata hasil Expert Review Ahli Media.....	72
Tabel 4.3 Skala Penilaian.....	72
Tabel 4.4 Rata-rata hasil Expert Review Ahli Materi.....	74
Tabel 4.5 Skala Penilaian.....	74
Tabel 4.6 Rata-rata Hasil <i>One-to-One</i> .....	76
Tabel 4.7 Skala Penilaian.....	77
Tabel 4.8 Rata-rata Hasil <i>Small Group</i> .....	78
Tabel 4.9 Skala Penilaian.....	79
Tabel 4.10 Hasil Soal Pre Test.....	81
Tabel 4.11 Hasil Soal Post Test.....	82
Tabel 4.12 Skala Penialain.....	83
Tabel 4.13 Hasil Test Keterampilan.....	84

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan Model Pengembangan Sugiyono.....	38
Gambar 2.2 Tahapan Model Pengembangan ADDIE.....	40
Gambar 3.1 Model Pengembangan ADDIE.....	45
Gambar 4.1 Background Sebelum direvisi.....	86
Gambar 4.2 Background Setelah direvisi.....	87
Gambar 4.3 Sebelum Penambahan Subtitle.....	87
Gambar 4.4 Setelah Penambahan Subtitle.....	88
Gambar 4.5 Sebelum diberi Penjelasan Teknik Dasar.....	88
Gambar 4.6 Setelah diberi Penjelasan Teknik Dasar.....	89
Gambar 4.7 Sebelum Penambahan Teks Penjelas Gerakan.....	89
Gambar 4.8 Setelah Penambahan Teks Penjelas Gerakan.....	90

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Penelitian.....	97
Lampiran 2 Dokumentasi Penelitian.....	104
Lampiran 3 Surat-surat Penelitian.....	107

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisiensi fungsi faal tubuh dengan segala aspeknya sebagai sebuah system (misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme, dll.)<sup>1</sup>

Dewasa ini, masyarakat dengan pola hidup modern sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Banyak sekali aktivitas atau kegiatan sehari-hari tanpa melakukan aktivitas fisik yang berarti. Dengan pola hidup yang modern itu maka kegiatan olahraga mutlak dibutuhkan. Ditambah lagi tingkat stress yang tinggi dan pola makan yang tidak teratur dapat mempengaruhi daya tahan tubuh. Oleh karena itu mereka dituntut untuk mencari solusi agar menghindari resiko penyakit akibat daya tahan tubuh yang lemah.

Dengan semakin banyaknya komunitas olahraga di Indonesia, itu dapat menjadi pilihan masyarakat yang mempunyai keterbatasan waktu

---

<sup>1</sup> Samsudin, Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2012) h. 31

luang dan biaya untuk melakukan kegiatan olahraganya. Salah satu komunitas olahraga itu adalah *Street Workout*.

*Street Workout* adalah aktivitas fisik yang menggabungkan kegiatan atletik, kalistenik dan olahraga lain yang dilakukan di ruangan terbuka umum. *Street Workout* adalah nama modern dari latihan dengan menggunakan tubuh sendiri yang biasanya dilakukan di luar ruangan.<sup>2</sup>

Banyak orang yang beranggapan kebugaran hanya dapat dilakukan di pusat-pusat kebugaran (*fitness center*) konvensional yang memiliki berbagai macam alat yang dapat digunakan untuk melakukan latihan. Dengan semakin menjamurnya komunitas *Street Workout* maka kebutuhan akan peningkatan kualitas fisik untuk menjaga kebugaran tubuh dapat dilakukan tanpa harus pergi ke tempat *fitness*.

Setiap orang yang melakukan latihan *Street Workout* mempunyai tujuannya masing-masing. Misalnya untuk menambah masa otot, meningkatkan kekuatan, menjaga kebugaran, menurunkan berat badan, untuk memenuhi latihan dari olahraga lain, atau kombinasi dari hal tersebut di atas.

Olahraga *Street Workout* dapat dilakukan dimanapun, banyak sekali komunitas atau klub *Street Workout* yang dapat kita jumpai untuk melakukan latihan.

---

<sup>2</sup> Bronson, Chalithenics Magazine, 2014, (<http://www.calisthenicsmag.com/want-to-learn-all-about-street-workout/>), h.1, Diunduh 10 Desember 2016

Salah satu tempat latihan *Street Workout* yang ada di Jakarta adalah di Universitas Negeri Jakarta. Tepatnya di taman yang tersedia yang ada di Kampus B Universitas Negeri Jakarta, Rawamangun, Jakarta Timur. Para anggota terdiri atas mahasiswa universitas Negeri Jakarta dan beberapa masyarakat di daerah sekitar kampus.

Berdasarkan Pengamatan awal yang dilakukan peneliti di taman *Street Workout* itu didapat informasi sebagai berikut: (1) Masih ada beberapa anggota pemula yang belum memahami tentang gerakan dasar *Street Workout*. (2) Kata *Street Workout* masih jarang terdengar di kalangan mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta. (3) Masih belum pahamiannya anggota kalau sebenarnya *Street Workout* tidak hanya dapat dilakukan di tempat yang telah disediakan palang besi dan berbagai fasilitas lain. (3) *Street Workout* Universitas Negeri Jakarta tidak memiliki video pembelajaran latihan untuk pemula. Dari informasi di atas, *Street Workout* Universitas Negeri Jakarta memerlukan video pembelajaran untuk menyampaikan informasi tentang prinsip latihan *Street Workout*, video intruksional gerakan atau latihan dasar dan pengenalan alternatif atau mengembangkan kreativitas untuk melakukan olahraga *Street Workout* itu sendiri.

Teknologi pendidikan adalah studi dan praktek etis dalam memfasilitasi belajar dan meningkatkan kinerja dengan menciptakan, menggunakan/memanfaatkan, dan mengelola proses dan sumber-sumber

teknologi yang tepat. Dari pengertian tersebut, dengan demikian teknologi pendidikan berfungsi untuk memfasilitasi pembelajaran. Salah satu cara untuk memfasilitasi pembelajaran adalah dengan cara membuat video pembelajaran yang sesuai.

Sehubungan dengan kebutuhan media pembelajaran, peneliti bermaksud untuk mengembangkan video pembelajaran yang dapat digunakan untuk latihan *Street Workout*. Peneliti memilih video untuk menyampaikan informasi mengenai latihan *Street Workout*. Karena media video dapat memvisualisasikan dan menjelaskan arahan dari instruktur agar penerima pesan dapat memahami pesan yang disampaikan dengan baik.

Dalam video pembelajaran ini, peneliti mengembangkan video pembelajaran yang berisi pengembangan kreativitas untuk melakukan latihan *Street Workout* dengan teori gerakan yang sudah ada sebelumnya agar pemula dapat menerima informasi dengan baik. Video pembelajaran termasuk media *audiovisual* karena selain mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambar yang mudah untuk dimengerti.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka penulis mengidentifikasi masalah, yaitu:

1. Bagaimana proses pembelajaran *Street Workout* yang ada di Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah *Street Workout* di Universitas Negeri Jakarta sudah mempunyai media pembelajaran yang tepat?
3. Apakah para anggota dapat memahami pembelajaran saat ini?
4. Bagaimana mengembangkan media video instruksional latihan *Street Workout* untuk pemula di Universitas Negeri Jakarta?
5. Bagaimana pengaruh pengembangan media video instruksional latihan *Street Workout* untuk pemula di Universitas Negeri Jakarta terhadap anggota?
6. Bagaimana pemanfaatan media pembelajaran video terhadap latihan *Street Workout* di Universitas Negeri Jakarta?

## **C. Pembatasan Masalah**

Dalam penelitian pengembangan ini, penulis telah membatasi masalah-masalah yang terkait dalam pengembangan ini. Batasan masalah tersebut telah dibatasi pada hal:

1. Dari identifikasi masalah yang telah tertera di atas, penulis memilih jenis masalah nomor 4, yaitu “Bagaimana mengembangkan media video instruksional latihan *Street Workout*?”.
2. Tempat penelitian  
Penelitian bertempat di Universitas Negeri Jakarta.
3. Video instruksional dikembangkan untuk pemula.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan suatu masalah tentang, “Bagaimana mengembangkan media video instruksional latihan *Street Workout* untuk pemula di Universitas Negeri Jakarta?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan video pembelajaran *street workout* untuk pemula. Dengan adanya video pembelajaran *street workout* ini diharapkan dapat menjadi acuan dan referensi untuk para pemula di Universitas Negeri Jakarta pada khususnya dan dapat memudahkan bagi masyarakat umum yang ingin mencari informasi dan mempelajari olahraga *street workout*.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Pengembangan video pembelajaran ini memiliki beberapa kegunaan, yaitu:

1. Menjadi sumber belajar untuk menunjang proses pembelajaran di lapangan.
2. Video pembelajaran *street workout* ini dapat dijadikan acuan untuk membuat video pembelajaran tentang olahraga lainnya.
3. Video pembelajaran ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk kegiatan belajar mandiri bagi pemula maupun masyarakat umum yang ingin mencoba mempelajari olahraga *street workout*.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Media Pembelajaran

##### 1. Pengertian Media Pembelajaran

Kata *media* berasal dari bahasa Latin *medius* yang secara harfiah berarti 'tengah', 'perantara' atau 'pengantar. Dalam bahasa Arab *media* adalah perantara.<sup>1</sup> Jadi Secara bahasa *media* berarti pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan.<sup>2</sup>

Dibawah ini akan dipaparkan definisi dari kata *media* oleh AECT (*Association of Education and Communication Technology*) dan Gerlach & Ely.

AECT (*Association of Education and Communication Technology*) Mendefinisikan *media* sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi.<sup>3</sup> Pengertian *media* dari AECT merupakan pengertian secara umum bahwa apapun yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi adalah sebuah *media*. Kata segala bentuk pada definisi di atas memberikan arti bahwa yang disebut *media* tidak terbatas pada

---

<sup>1</sup> Azhar Arsyad, Media Pembelajaran (Jakarta: Rajawali Press, 2009) h. 3

<sup>2</sup> Sukirman, Pengembangan Media Pembelajaran (Yogyakarta: Pedagogia, 2012) h.28

<sup>3</sup> Ibid., h. 28

jenis tertentu. Jadi apapun bentuknya jika digunakan untuk menyampaikan pesan itu adalah media.

Media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap. Secara lebih khusus, pengertian media dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis, atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau verbal.<sup>4</sup>

Berdasarkan pengertian di atas penulis menyimpulkan bahwa media adalah suatu perantara penyampaian pesan dari komunikator kepada komunikan agar pesan tersampaikan dengan baik.

Media yang digunakan untuk belajar disebut dengan media pembelajaran. Media pembelajaran memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas.<sup>5</sup> Penggunaan media pembelajaran sangat dibutuhkan. Proses pembelajaran tanpa menggunakan media eksternal pasti sangat akan membosankan, sehingga siswa tidak betah belajar di dalam maupun di luar kelas.

Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan dari pengirim ke penerima

---

<sup>4</sup> Azhar Arsyad, op. cit., h. 3

<sup>5</sup> Ibid., h. 7

sehingga merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta kemauan peserta didik sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran secara efektif.<sup>6</sup>

Sebuah media dapat dikatakan sebagai media pembelajaran, jika pesan yang dibawa berisi informasi-informasi yang dapat mendukung siswa mencapai sebuah tujuan pembelajaran. Proses belajar mengajar pada hakikatnya adalah proses komunikasi, yaitu proses penyampaian pesan dari sumber pesan melalui saluran/ media tertentu ke penerima pesan. Pesan, sumber pesan, saluran/media dan penerima pesan adalah komponen-komponen proses komunikasi. Pesan yang akan dikomunikasikan adalah pesan isi ajaran atau didikan yang ada dalam kurikulum. Sumber pesannya bisa guru, siswa, orang lain ataupun penulis buku dan prosedur media. Salurannya adalah media pendidikan dan penerima pesannya adalah siswa atau guru.

Kesimpulannya adalah bahwa semua alat dan proses yang bisa digunakan orang untuk menyampaikan pesan atau informasi bisa disebut sebagai media. Berdasarkan beberapa definisi diatas, media memiliki manfaat yang besar dalam memudahkan siswa mempelajari materi pelajaran. Media pembelajaran yang digunakan harus dapat

---

<sup>6</sup> Sukirman, op. cit., h. 29

menarik perhatian siswa pada kegiatan belajar mengajar dan lebih merangsang kegiatan belajar siswa.

## 2. Jenis-jenis Media

Rudy Bretz mengklasifikasikan media berdasarkan unsur pokoknya yaitu suara, visual (berupa gambar, garis, dan simbol), dan gerak. Di samping itu juga, Bretz membedakan antara media siar (*telecommunication*) dan media rekam (*recording*). Dengan demikian, media menurut taksonomi Bretz dikelompokkan menjadi 8 kategori:

- a. Media audio visual gerak
- b. media audio visual diam
- c. Media audio semi gerak
- d. Media visual gerak
- e. Media visual diam
- f. Media semi gerak
- g. Media audio, dan
- h. Media cetak<sup>7</sup>

Beberapa ahli misalnya menurut Schramm ada dua kelompok media yaitu *big media* (rumit dan mahal) dan *little media* (sederhana dan murah). Kemudian beliau juga menyebutkan ada media massal, media kelompok, dan media individu, yang didasarkan atas daya liput media. Sedangkan Gagne mengklasifikasikan media menjadi 7 macam kelompok seperti: benda untuk demonstrasi, komunikasi lisan, media cetak, gambar diam, gambar bergerak, film bersuara, dan mesin belajar.

---

<sup>7</sup> Ibid., h. 44-45

Berbeda lagi dengan Briggs yang mengklasifikasikan media menjadi 13 jenis berdasarkan kesesuaian rangsangan yang ditimbulkan media dengan karakteristik siswa. Ketiga belas jenis media tersebut adalah:

1. Objek/benda nyata,
2. Model,
3. Suara langsung,
4. Rekaman audio,
5. Media cetak,
6. Pembelajaran terprogram
7. Papan tulis
8. Media tranparansi,
9. Film bingkai,
10. Film (16 mm)
11. Film rangkai
12. Televisi,
13. Gambar (grafis).<sup>8</sup>

### **3. Fungsi Media Dalam Pembelajaran**

Empat fungsi media pembelajaran, khususnya media visual, yaitu: a) Fungsi Atensi, b) Fungsi Afektif, c) Fungsi Kognitif, d) Fungsi Kompensatoris.<sup>9</sup>

Fungsi atensi media visual merupakan inti, yaitu menarik dan mengarahkan perhatian siswa untuk berkonsentrasi kepada isis pelajaran yang berkaitan dengan makna visual yang ditampilkan atau menyertai teks materi pelajaran. Seringkali pada awal pelajaran siswa

---

<sup>8</sup> Sukirman, Pengembangan Media Pembelajaran (Yogyakarta: Pedagogia, 2012) h.46

<sup>9</sup> Cecep & Bambang, Media Pembelajaran Manual dan Digital (Bogor: Ghalia Indonesia 2011) h. 21-22

tidak tertarik dengan materi pelajaran atau materi pelajaran itu merupakan salah satu pelajaran yang tidak disenangi oleh mereka sehingga mereka tidak memperhatikan.

Fungsi Afektif media visual dapat terlihat dari tingkat kenikmatan siswa ketika belajar (atau membaca) teks yang bergambar. Gambar atau lambang visual dapat menggugah emosi dan sikap siswa, misalnya informasi yang menyangkut masalah sosial dan ras.

Fungsi Kognitif media visual terlihat dari temuan-temuan penelitian yang mengungkapkan bahwa lambing visual atau gambar memperlancar pencapaian tujuan untuk memahami dan mengingat informasi atau pesan yang terkandung dalam gambar.

Fungsi kompensatoris media pembelajaran terlihat dari hasil penelitian bahwa media visual yang memberikan konteks untuk memahami teks membantu siswa yang lemah dalam membaca untuk mengorganisasikan informasi dalam teks dan mengingatkannya kembali.

Media pembelajaran dapat memenuhi tiga fungsi utama apabila media itu digunakan untuk perorangan, kelompok, atau kelompok yang besar jumlahnya, yaitu:

- (1) Memotivasi minat dan tindakan
- (2) Menyajikan informasi
- (3) Memberi Intruksi.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Ibid., h. 23

Beberapa hasil penelitian yang menunjukkan dampak positif dari penggunaan media sebagai bagian integral pembelajaran kelas, yaitu:

- (1) Penyampaian pelajaran tidak kaku
- (2) Pembelajaran bisa lebih menarik
- (3) Pembelajaran menjadi lebih interaktif
- (4) Lama waktu pembelajaran yang diperlukan dapat dipersingkat
- (5) Kualitas hasil belajar dapat ditingkatkan
- (6) Pembelajaran dapat diberikan kapan dan di mana saja diinginkan atau diperlukan
- (7) Sikap positif siswa terhadap apa yang mereka pelajari dan terhadap proses belajar dapat ditingkatkan
- (8) Peran guru dapat berubah kearah yang lebih positif.<sup>11</sup>

Bahan-bahan audio visual dapat memberikan banyak manfaat, asalkan guru berperan aktif dalam proses pembelajaran. Hubungan guru dan siswa tetap merupakan elemen penting dalam suatu sistem pendidikan, baik tradisional maupun modern. Guru harus selalu hadir untuk menyajikan pelajaran dengan bantuan apa media apa saja agar dapat merealisasikan manfaat pembelajaran.<sup>12</sup>

Beberapa manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa, yaitu sebagai berikut:

- (1) Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa, sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar
- (2) Bahasa pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya menguasainya dan mencapai tujuan pembelajaran

---

<sup>11</sup> Ibid., h. 23

<sup>12</sup> Ibid., h. 24

- (3) Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga, apalagi kalau guru mengajar pada setiap jam pelajaran.
- (4) Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab tidak hanya mendengarkan uraian guru, tetapi juga aktivitas lain seperti mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, memerankan, dan lain-lain.<sup>13</sup>

Berikut beberapa perincian manfaat media pembelajaran, sebagai berikut:

- (1) Meletakkan dasar-dasar yang konkret untuk berfikir, sehingga mengurangi verbalisme.
- (2) Memperbesar perhatian siswa
- (3) Meletakkan dasar-dasar yang penting untuk perkembangan belajar, sehingga membuat pelajaran lebih mantap
- (4) Memberikan pengalaman nyata yang dapat menumbuhkan kegiatan berusaha sendiri di kalangan siswa.
- (5) Menumbuhkan pemikiran yang teratur dan kontinyu, terutama melalui gambar hidup
- (6) Membantu tumbuhnya pengertian yang tidak mudah diperoleh dengan cara lain, dan membantu efisiensi serta keragaman yang lebih banyak dalam belajar.<sup>14</sup>

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan beberapa manfaat dan penggunaan media pembelajaran di dalam proses belajar mengajar, di antaranya sebagai berikut:

- (1) Media pembelajaran dapat memperjelas penyajian pesan dan informasi sehingga dapat memperlancar serta meningkatkan proses dan hasil belajar

---

<sup>13</sup> Ibid., h. 25

<sup>14</sup> Ibid., h. 25

- (2) Media pembelajaran dapat meningkatkan dan mengarahkan perhatian anak, sehingga dapat menimbulkan motivasi belajar, interaksi yang lebih langsung antara siswa dan lingkungannya, dan kemungkinan siswa untuk belajar sendiri-sendiri sesuai dengan kemampuan dan minatnya
- (3) Media pembelajaran dapat mengatasi keterbatasan indera, ruang, dan waktu
- (4) Media pembelajaran dapat memberikan kesamaan pengalaman kepada siswa tentang peristiwa-peristiwa di lingkungan mereka, serta memungkinkan terjadinya interaksi langsung dengan guru, masyarakat, dan lingkungannya misalnya melalui karyawisata, kunjungan-kunjungan ke museum atau kebun binatang.

#### **4. Kriteria Dasar Pemilihan Media Pembelajaran**

Media pembelajaran sebagai komponen pembelajaran perlu dipilih sedemikian rupa sehingga dapat berfungsi secara efektif. Pemilihan suatu media tertentu oleh seorang guru didasarkan atas pertimbangan antara lain: (a) ia sudah merasa sudah akrab dengan media itu, papan tulis atau proyektor transparansi, (b) ia merasa bahwa media yang dipilihnya dapat menggambarkan dengan lebih baik daripada dirinya sendiri, misalnya diagram pada *flip chart*, atau (c) media yang dipilihnya dapat menarik minat dan perhatian peserta

didik, serta menuntunnya pada penyajian yang lebih terstruktur dan terorganisir. Pertimbangan ini diharapkan oleh guru dapat memenuhi kebutuhannya dalam mencapai tujuan yang telah ia tetapkan.<sup>15</sup>

Dari segi teori, berbagai kondisi dan prinsip-prinsip psikologis yang perlu mendapat pertimbangan dalam pemilihan dan penggunaan media adalah: a) Motivasi, b) Perbedaan Individual, c) Tujuan Pembelajaran, d) Organisasi Isi, e) Persiapan Sebelum Belajar, f) Emosi, g) Partisipasi, h) Umpan Balik, i) Penguatan, j) Latihan dan Pengulangan, k) Penerapan.<sup>16</sup>

Dalam segi motivasi harus ada kebutuhan, minat, atau keinginan untuk belajar dari pihak peserta didik sebelum meminta perhatiannya untuk mengerjakan tugas dan latihan. Lagi pula, pengalaman yang akan dialami peserta didik harus relevan dengan dan bermakna baginya. Oleh karena itu, perlu untuk melahirkan minat itu dengan perlakuan yang memotivasi dari informasi yang terkandung dalam media pembelajaran itu.

Kemudian pada prinsip perbedaan individual, disini peserta didik belajar dengan cara dan tingkat dan kecepatan yang berbeda. Faktor-faktor seperti kemampuan intelegensia, tingkat pendidikan, kepribadian, dan gaya belajar mempengaruhi kemampuan dan

---

<sup>15</sup> Sukirman, Op. cit., h. 47

<sup>16</sup> Sukirman, op. cit., h. 47-50

kesiapan peserta didik untuk belajar. Tingkat kecepatan penyajian informasi melalui media harus berdasarkan kepada tingkat pemahaman.

Pada prinsip tujuan pembelajaran, peserta didik diberitahukan apa yang diharapkan mereka pelajari melalui media pembelajaran itu, sehingga kesempatan untuk berhasil dalam pembelajaran semakin besar. Di samping itu, pernyataan mengenai dan penulis materi pelajaran. Tujuan ini akan menentukan bagian isi yang mana yang harus mendapatkan perhatian pokok dalam media pembelajaran.

Organisasi isi, pembelajaran akan lebih mudah jika isi dan prosedur atau keterampilan fisik yang akan dipelajari diatur dan diorganisasikan ke dalam urutan yang bermakna. Peserta didik akan memahami dan mengingat lebih lama materi pelajaran yang secara logis disusun dan diurutkan secara teratur. Disamping itu tingkatan materi yang akan disajikan ditetapkan berdasarkan kompleksitas dan tingkat kesulitan isi materi. Dengan cara seperti ini dalam pengembangan dan penggunaan media, peserta didik dapat dibantu untuk secara lebih baik mensintes dan memadukan pengetahuan yang akan dipelajari.

Persiapan Sebelum Belajar, peserta didik sebaiknya telah menguasai secara baik pelajaran dasar atau memiliki pengalaman yang diperlukan secara memadai yang mungkin merupakan prasyarat

untuk penggunaan media dengan sukses. Dengan kata lain, ketika merancang materi pelajaran, perhatian harus ditunjukkan kepada sifat dan tingkat persiapan peserta didik.

Emosi, pembelajaran yang melibatkan emosi dan perasaan pribadi serta kecakapan amat berpengaruh dan bertahan. Media pembelajaran adalah cara yang sangat baik untuk menghasilkan respon emosional seperti takut, cemas, empati, cinta kasih, dan kesenangan. Oleh karena itu, perhatian khusus harus ditujukan kepada elemen-elemen rancangan media jika hasil yang diinginkan berkaitan dengan pengetahuan dan sikap.

Partisipasi, agar pembelajaran berlangsung dengan baik, seseorang peserta didik harus menginternalisasi informasi, tidak sekadar diberitahukan kepadanya. Oleh sebab itu, belajar memerlukan kegiatan. Partisipasi aktif oleh peserta didik jauh lebih baik daripada mendengarkan dan menonton secara pasif. Partisipasi artinya kegiatan mental atau fisik yang terjadi di sela-sela penyajian materi pelajaran. Dengan partisipasi kesempatan lebih besar terbuka bagi peserta didik untuk memahami dan mengingat materi pelajaran itu.

Umpan Balik, hasil belajar dapat meningkat apabila secara berkala peserta didik diinformasikan kemajuan belajarnya. Pengetahuan tentang hasil belajar, pekerjaan yang baik, atau

kebutuhan untuk perbaikan pada sisi-sisi tertentu akan memberikan sumbangan terhadap motivasi belajar yang berkelanjutan.

Penguatan (*Reinforcement*), apabila peserta didik berhasil belajar, ia didorong untuk terus belajar. Pembelajaran yang didorong oleh keberhasilan amat bermanfaat, dapat membangun kepercayaan diri, dan secara positif mempengaruhi perilaku di masa-masa yang akan datang.

Latihan dan pengulangan, sesuatu hal baru jarang sekali dapat dipelajari secara efektif hanya dengan sekali jalan. Agar suatu pengetahuan atau keterampilan dapat menjadi bagian kompetensi atau kecakapan intelektual seseorang, haruslah pengetahuan atau keterampilan itu sering diulangi dan dilatih dalam berbagai konteks. Dengan demikian, ia dapat tinggal dalam ingatan jangka panjang.

Penerapan, hasil belajar yang diinginkan adalah meningkatkan kemampuan seseorang untuk menerapkan atau mentranfer hasil belajar pada masalah atau situasi baru. Tanpa dapat melakukan ini, pemahaman sempurna belum dapat dikatakan dikuasai. Peserta didik mesti telah pernah dibantu untuk mengenali atau menemukan generalisasi (konsep, prinsip, atau kaidah) yang berkaitan dengan tugas. Kemudian peserta didik diberi kesempatan untuk bernalar dan memutuskan dengan menerapkan generalisasi atau prosedur terhadap berbagai masalah atau tugas baru.

## B. Kajian Media Video Pembelajaran

### 1. Belajar

Belajar adalah suatu kegiatan yang pasti dilakukan dan dibutuhkan oleh setiap manusia. Disadari atau tanpa disadari setiap orang pasti melakukan aktivitas belajar. Dari mulai bangun tidur kemudian melaksanakan kegiatan harian sampai istirahat malam lagi akan selalu terisi oleh aktivitas belajar. Belajar dibutuhkan untuk mengembangkan potensi-potensi yang ada pada dalam diri seseorang yang sudah ada sejak lahir.

Menurut Skinner belajar adalah suatu perilaku. Pada saat orang belajar, maka responnya menjadi baik. Sebaliknya, bila ia tidak belajar maka responnya menurun.<sup>17</sup>

Menurut Gagne belajar merupakan kegiatan yang kompleks. Hasil belajar berupa kapabilitas. Setelah belajar orang memiliki keterampilan pengetahuan, sikap, dan nilai.<sup>18</sup> Timbulnya kapabilitas tersebut adalah dari (i) Stimulasi yang berasal dari lingkungan, dan (ii) proses kognitif yang dilakukan oleh pebelajar. Dengan demikian, belajar adalah seperangkat proses kognitif yang mengubah sifat stimulasi lingkungan, melewati pengolahan informasi, menjadi kapabilitas baru.

---

<sup>17</sup> Dimiyati & Mudjiono, Belajar dan Pembelajaran (Jakarta: Rineka Cipta 2009) h.9

<sup>18</sup> Ibid., h.10

Pengertian belajar menurut Piaget:

Belajar adalah pengetahuan yg dibentuk oleh masing-masing individu. Sebab individu melakukan interaksi terus-menerus dengan lingkungan. Lingkungan tersebut mengalami perubahan. Dengan adanya interaksi dengan lingkungan maka fungsi intelek semakin berkembang.<sup>19</sup>

Menurut Rogers, praktek pendidikan menitikberatkan pada segi pengajaran, bukan siswa yang belajar. Praktek tersebut ditandai oleh peran guru yang dominan dan siswa hanya menghafalkan pelajaran.<sup>20</sup>

Keempat pandangan tentang belajar tersebut merupakan bagian kecil dari pandangan yang ada. Untuk kepentingan pembelajaran, para guru dan calon guru masih harus mempelajari sendiri dari psikologi belajar. Di samping itu, para guru masih perlu memilih teori yang relevan bagi bidang studi asuhannya. Guru juga perlu memodifikasi secara praktis sesuai dengan kondisi perilaku belajar siswa.

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk mengadakan perubahan dalam dirinya secara keseluruhan baik berupa pengalaman, keterampilan, sikap dan tingkah laku sebagai akibat dari latihan serta interaksi dengan lingkungannya.

Agar belajar dapat diperoleh hasil yang baik, siswa harus mau belajar sebaik mungkin. Supaya mereka mau belajar dengan baik yaitu

---

<sup>19</sup> Ibid., h. 13

<sup>20</sup> Ibid., h. 16

belajar dengan baik dan teratus secara sendiri-sendiri, kelompok, dan berusaha memperkaya bahan pelajaran yang diterima di sekolah dengan bahan pelajaran ditambah dengan usaha sendiri.

## 2. Pembelajaran

Pembelajaran adalah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid.

Pembelajaran adalah suatu proses dimana lingkungan seseorang secara disengaja dikelola untuk memungkinkan ia turut serta dalam tingkah laku tertentu dalam kondisi-kondisi khusus atau menghasilkan respons terhadap situasi tertentu, pembelajaran merupakan subset khusus dari pendidikan.<sup>21</sup>

Pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional untuk membuat siswa belajar aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar.<sup>22</sup>

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

---

<sup>21</sup> Syaiful, Konsep dan Makna pembelajaran (Bandung: Alfabeta 2012) h. 61

<sup>22</sup> Ibid., h. 62

Pembelajaran sebagai proses belajar yang dibangun oleh guru untuk mengembangkan kreatifitas berfikir yang dapat meningkatkan kemampuan berfikir siswa, serta dapat meningkatkan pengawasan yang baik terhadap materi pelajaran.<sup>23</sup>

Dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah sebuah usaha sistematis dalam memfasilitasi seseorang untuk belajar dengan memperhatikan berbagai komponen pembelajaran yaitu peserta didik, tujuan pembelajaran, metode, dan penilaian yang digunakan. Maka dalam proses pembelajaran pada latihan *Street Workout*, juga harus memperhatikan komponen-komponen tersebut guna mencapai hasil yang diharapkan. Untuk itu penelitian ini mencoba untuk mengembangkan sebuah inovasi dalam pembelajaran pada latihan *Street Workout* dengan merancang sebuah media yang akan diterapkan guna membantu tercapainay tujuan pembelajaran.

### **3. Pengertian Media Video Pembelajaran**

Film atau gam gambar merupakan kumpulan gambar-gambar dalam frame. Dalam media ini, setiap frame diproyeksikan melalui lensa proyektor secara mekanis, sehingga pada layar terlihat gambar itu hidup. Film atau video bergerak dengan cepat dan bergantian, sehingga memberikan visualisasi yang kontinyu. Sama halnya dengan film, video

---

<sup>23</sup> Ibid., h. 62

dapat menggambarkan suatu objek yang bergerak bersama-sama dengan suara alamiah atau suara yang sesuai. Film dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, menyingkat atau memperpanjang waktu, dan mempengaruhi sikap.<sup>24</sup>

Video merupakan suatu medium yang efektif untuk membantu proses pembelajaran, baik untuk pembelajaran masal, individual, maupun berkelompok. Pada pembelajaran yang bersifat masal (mass instruction), manfaat kaset video sangat nyata. Dapat anda bayangkan mengajar 100 orang siswa dalam ruangan besar, hanya dengan mengandalkan kapur dan papan tulis. Visualisasi ataupun tulisan pada papan tulis ukurannya tetap, tidak dapat diperbesar ataupun diperkecil. Akan tetapi, ukuran tampilan video sangat fleksibel dan dapat diatur sesuai dengan kebutuhan, yaitu dengan cara mengatur jarak antara layar dan alat pemutar kaset (video player).<sup>25</sup>

Media video adalah segala sesuatu yang memungkinkan sinyal audio dapat dikombinasikan dengan gambar bergerak secara sekuensial. Program video dapat dimanfaatkan dalam program pembelajaran karena dapat memberikan pengalaman yang tidak terduga kepada siswa. Selain itu, program video dapat dikombinasikan dengan animasi

---

<sup>24</sup> Cecep & Bambang, op. cit., h.73

<sup>25</sup> Daryanto, Media Pembelajaran, (Bandung: Sarana Tutorial Nurani Sejahtera 2011) h.86

dan pengaturan kecepatan untuk mendemonstrasikan perubahan dari waktu ke waktu. Kemampuan video dalam memvisualisasikan materi terutama efektif untuk membantu anda menyampaikan materi yang bersifat dinamis.<sup>26</sup>

Media pembelajaran adalah alat yang dapat membantu proses belajar mengajar dan berfungsi untuk memperjelas makna pesan yang disampaikan, sehingga dapat mencapai tujuan pembelajaran dengan lebih baik. Media pembelajaran adalah sarana untuk meningkatkan kegiatan proses belajar mengajar. Mengingat banyaknya bentuk-bentuk media tersebut, maka guru harus dapat memilihnya dengan cermat, sehingga dapat digunakan dengan tepat.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Ibid., h.88

<sup>27</sup> Cecep & Bambang, op. cit., h.9

#### 4. Karakteristik Media Video Pembelajaran

Media video sebagai pembelajaran pada saat ini semakin dikenal dikalangan masyarakat. Meskipun media video hampir sama dengan media film dalam karakteristiknya, tetapi tidak dapat menggantikan film karena baik video maupun film mempunyai kelebihan dan kelemahannya.

a) Kelebihan media video antara lain:

1. Film dan video dapat melengkapi pengalaman-pengalaman dasar peserta didik ketika mereka membaca, berdiskusi, berpraktik, dan lain-lain. Film merupakan pengganti alam sekitar dan bahkan dapat menunjukkan objek yang secara normal tidak dapat dilihat, seperti cara kerja jantung ketika berdenyut
2. Film dan video dapat menggambarkan suatu proses secara tepat yang dapat disaksikan secara berulang-ulang, jika dipandang perlu.
3. Di samping mendorong dan meningkatkan motivasi, film dan video menanamkan sikap dan segi-segi afektif lain. Misalnya, film religi yang menyajikan akibat perbuatan durhaka kepada orang tua dapat membuat peserta didik sadar untuk menghindari perilaku tidak baik tersebut.
4. Film dan Video yang mengandung nilai nilai positif dapat mengundang pemikiran dan pembahasan dalam kelompok peserta didik
5. Film dan video dapat menyajikan peristiwa yang berbahaya bila dilihat secara langsung seperti lahar gunung berapi atau perilaku binatang buas.
6. Film dan video dapat ditunjukkan kepada kelompok besar atau kelompok kecil, kelompok yang heterogen, maupun perorangan.
7. Dengan kemampuan dan teknik pengambilan gambar frame demi frame, film yang dalam kecepatan normal memakan waktu satu minggu dapat ditampilkan dalam satu atau dua

menit. Misalnya, bagaimana kejadian mekarnya kembang mulai laihnya kuncup bunga hingga kuncup itu mekar.<sup>28</sup>

b) Kelemahan media video antara lain:

1. Pengadaan video umumnya memerlukan biaya yang mahal dan waktu yang banyak.
2. Pada saat video dipertunjukkan, gambar-gambar bergerak terus, sehingga tidak semua siswa mampu mengikuti informasi yang ingin disampaikan melalui film tersebut.
3. Video yang tersedia tidak selalu sesuai dengan kebutuhan dan tujuan belajar yang diinginkan, kecuali video yang dirancang dan diproduksi khusus untuk kebutuhan sendiri.<sup>29</sup>

## 5. Kegunaan Media Video Pembelajaran

Media video dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, megajarkan keterampilan, menyingkat atau memperpanjang waktu pengajaran.

Video pembelajaran dapat merubah perilaku siswa secara kognitif, psikomotorik, dan afektif.<sup>30</sup> Dengan menggunakan video, dimensi kognitif dapat dikembangkan, yakni yang menyangkut kemampuan mengenal kembali dan kemampuan memberikan rangsangan berupa gerak yang serasi. Misalnya: pengamatan terhadap kecepatan relatif suatu objek atau benda yang bergerak, penyimpangan dalam gerak interaksi antara objek dan benda. Dengan video dapat pula dipertunjukkan serangkaian gambar diam, dengan atau tanpa suara,

---

<sup>28</sup> Cecep & Bambang, op. cit., h.73-74

<sup>29</sup> Ibid., h.74

<sup>30</sup> Ronald Aderson, Pemilihan dan Pengembangan Media Untuk Pembelajaran, (Cv.Rajawali: Jakarta 1987) h.104-105

sebagaimana yang biasanya dapat dilakukan dengan foto, film bingkai atau film rangkai.

Untuk tujuan psikomotorik video merupakan media yang tepat untuk memperlihatkan contoh keterampilan yang menyangkut gerak. Dengan alat ini dapat diperjelas, baik dengan cara diperlambat maupun dengan dipercepat. Tujuannya adalah mengejarkan koordinasi antara alat tertentu seperti memanjat, berenang, dan lain-lain.

Dengan menggunakan berbagai teknik dan efek video dapat menjadi media yang sangat ampuh untuk mempengaruhi sikap dan emosi. Video merupakan media yang baik sekali untuk menampilkan informasi dalam dimensi afektif.

## **6. Langkah-langkah Produksi Video Pembelajaran**

Untuk mendapatkan suatu produk yang baik, perlu diperhatikan langkah-langkah dalam proses pembuatannya, berikut langkah-langkah umum yang lazim ditempuh dalam membuat naskah video pembelajaran: a) Tentukan Ide, b) Rumuskan Tujuan, c) Lakukan Survey, d) Buat Garis Besar Isi, e) Buat Sinopsis, f) Buat Treatment, g) Buat *Story Board*.<sup>31</sup>

Tentukan Ide, Ide yang baik biasanya timbul dari adanya masalah. Masalah dapat dirumuskan sebagai kesengajaan antara

---

<sup>31</sup> Ibid., h. 130-137

kenyataan yang ada dengan apa yang seharusnya ada. Misalnya, Anda sebagai guru SMP bidang studi Biologi menghadapi kenyataan bahwa siswa sulit sekali memahami pelajaran adaptasi. Dari sanalah muncul ide tentang membuat suatu program yang dapat memudahkan siswa untuk belajar.

Rumuskan Tujuan, rumusan tujuan adalah rumusan mengenai kompetensi seperti apa yang diharapkan oleh kita sehingga setelah menonton program ini siswa benar-benar menguasai kompetensi yang kita harapkan.

Lakukan Survey, survey ini dilakukan dengan maksud untuk mengumpulkan informasi dan bahan-bahan yang dapat mendukung program yang akan dibuat.

Buat Garis Besar Isi, data yang sudah terkumpul dari hasil survey tentu harus berkaitan erat dengan tujuan yang sudah dirumuskan. Dengan perkataan lain, bahan-bahan yang akan disajikan melalui program kita, harus dapat mendukung tercapainya tujuan tadi.

Buat Sinopsis, sinopsis adalah ikhtisar cerita yang menggambarkan isi program secara ringkas dan masih bersifat umum.

Buat *Treatment*, *treatment* adalah pengembangan lebih jauh lagi dari sinopsis yang sudah disusun sebelumnya. Berbeda dengan sinopsis yang peraturannya masih bersifat literatur, *treatment* disusun

lebih mendekati rangkaian adegan film. Rangkaian adegan lebih terlihat secara kronologis atau runutan kejadiannya lebih terlihat secara jelas.

Buat *Story Board*, *story Board* atau susunan cerita sebaiknya dibuat secara perlembar, dimana perlembarnya berisi *scene* dan *setting*. Namun bagi yang masih amatir, dalam setiap lembarnya dapat diisi dengan dua sampai tiga setting atau *scene*. *Story board* ini didalamnya memuat unsur-unsur visual ataupun video.

## C. Kajian Latihan *Street Workout*

### 1. Pengertian Latihan *Street Workout*

*Street Workout is a physical activity performed mostly in outdoor parks or public facilities. It originated in Ancient Greece, but became a popular movement in Russia, Eastern Europe, and the United States, especially in New York City's urban neighborhoods. It has now spread all over the world. It is a combination of athletics, calisthenics, and sports. Street Workout is a modern name for bodyweight workouts in outdoor parks. Street Workout teams and organized competitions exist.*<sup>32</sup>

*Street Workout* merupakan sebuah bentuk latihan *calisthenics* dan *bodyweight exercise* yang biasanya dilakukan di taman terbuka. *Calisthenics* sendiri adalah sebuah bentuk latihan yang terdiri dari berbagai gerakan sederhana, berirama yang pada umumnya dilakukan tanpa menggunakan peralatan atau alat. Sedangkan *Bodyweight exercise* adalah latihan kekuatan yang tidak membutuhkan beban tambahan, biasanya hanya menggunakan berat badan praktisinya sebagai perlawanan ketika melakukan gerakan.. *Street Workout* ini sudah ada sejak zaman Yunani kuno dan semakin populer hingga saat ini. Di Eropa dan Amerika, olahraga ini telah menjamur dan bahkan sudah ada

---

<sup>32</sup> World Street Workout & Calisthenics Federation, 2016  
([https://en.wikipedia.org/wiki/Street\\_workout](https://en.wikipedia.org/wiki/Street_workout)), h.1. Diunduh 10 Desember 2016

federasi romawi yang menaungi bidang olah raga ini. Sekarang olahraga ini telah tersebar di seluruh dunia.<sup>33</sup>

Kata *Street Workout* sering disandingkan dengan kata *calisthenics*. Itu karena Gerakan dasar dari *Street Workout* adalah gerakan *calisthenics*. Menurut *Encyclopedia Britannica Calisthenics* adalah:

*Calisthenics* adalah latihan dengan berat badan sendiri yang dilakukan dengan berbagai tingkat intensitas dan ritme, yang dapat dilakukan dengan suatu palang atau yang biasa disebut "Bar". Gerakan dasarnya seperti menekuk, peregangan, memutar, berayun, menendang dan melompat, serta gerakan khusus seperti *push-up, pull-up, dip, sit-up*.

*Calisthenics* adalah latihan kompleks untuk membentuk kekuatan, ketahanan, fleksibilitas, dan koordinasi. Biasanya latihan ini dapat berfungsi sebagai gerakan pemanasan untuk olahraga yang lebih berat.<sup>34</sup>

Kesimpulan dari definisi di atas adalah *Street Workout* merupakan sebuah nama modern dari latihan *calisthenics* dan *bodyweight exercise* yang biasanya dilakukan di taman terbuka. *Calisthenics* sendiri adalah sebuah bentuk latihan yang terdiri dari berbagai gerakan sederhana, berirama yang pada umumnya dilakukan tanpa menggunakan peralatan atau alat. Sedangkan *Bodyweight exercise* adalah latihan kekuatan yang tidak membutuhkan beban tambahan, biasanya hanya menggunakan berat badan praktisnya

---

<sup>33</sup> Sena, Reps ID, 2015, (<http://reps-id.com/street-workout-sebuah-gaya-baru-kaum-urban>), h.1. Diunduh 10 Desember 2016

<sup>34</sup> The Editors of Encyclopædia Britannica, 2005, (<https://www.britannica.com/sports/calisthenics>), h.1. Diunduh 10 Desember 2016

sebagai perlawanan ketika melakukan gerakan dengan tujuan meningkatkan kekuatan, stamina, power, fleksibilitas, dan koordinasi praktisinya. *Street Workout* ini sudah ada sejak zaman Yunani kuno dan semakin populer hingga saat ini. Di Eropa dan Amerika, olahraga ini telah menjamur dan bahkan sudah ada federasi romawi yang menaungi bidang olah raga ini.. Sekarang olahraga ini telah tersebar di seluruh dunia tidak terkecuali di Indonesia.

## **2. Kelebihan Latihan *Street Workout***

Seiring dengan perkembangan teknologi, banyak pekerjaan yang menghilangkan aktivitas fisik, para karyawan misalnya, hanya duduk di depan komputer sambil mengetik sebuah laporan dan tidak banyak menggerakkan tubuhnya sewaktu bekerja. Semua pekerjaan manusia dapat dengan mudah dilakukan tanpa melakukan aktivitas fisik yang berarti. Keadaan seperti itu akan menyebabkan manusia kekurangan gerak dan menimbulkan penurunan fungsi fisik.

Salah satu cara mengantisipasinya adalah dengan cara berolahraga. Banyak sekali jenis olahraga yang dapat dilakukan, salah satunya adalah olahraga *Street Workout*. Ada beberapa kelebihan dari latihan *Street Workout* diantaranya: a) *Street Workout* dapat dilakukan

kapan dan dimana saja, b) *Street Workout* dapat dilakukan di taman terbuka.<sup>35</sup>

*Street Workout* ini tidak berbeda jauh dengan aktivitas olahraga yang biasa kamu lakukan di *gym* atau tempat olahraga kebugaran lainnya, namun latihan *street workout* ini dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun.

Faktor yang satu ini adalah salah satu alasan mengapa *Street Workout* saat ini populer. *Street Workout* dilakukan dengan memanfaatkan fasilitas umum yang terdapat di jalan dan sekitarnya seperti di area taman bahkan di pinggir jalan. Semuanya dilakukan secara bebas, tanpa larangan, dan yang pasti, tanpa biaya.

#### **D. Karakteristik Pemula**

Pengertian pemula dalam *Street Workout* adalah mereka yang belum pernah mengikuti latihan dan belum mengetahui bagaimana teknik gerakan dasar latihan *Street Workout* yang benar.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, definisi dari pemula adalah orang yang mulai atau mula-mula melakukan sesuatu.<sup>36</sup> Dengan kata lain

---

<sup>35</sup> Reza Akhmad, Hipwee, 2016, (<http://www.hipwee.com/tips/buatmu-yang-nggak-suka-nge-gym-pastikan-badanmu-bugar-dengan-olahraga-cuma-cuma-ini>), h.1, Diunduh 10 Desember 2016

<sup>36</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2017, (<http://kbbi.web.id/mula>), h.1, Diunduh 10 Desember 2016

pemula adalah orang yang baru memulai atau belum lama memulai suatu kegiatan tertentu.

Karakteristik pemula pada *Street Workout* di Universitas Negeri Jakarta adalah sebagai berikut:

1. Jenis kelamin, anggota pemula terdiri dari pria dan wanita.
2. Usia, usia pemula tidak dibatasi.
3. Kondisi tubuh, para anggota yang tidak memiliki riwayat kesehatan yang buruk atau bisa dikatakan dalam kondisi sehat.
4. Pemula disini adalah seluruh mahasiswa Universitas Negeri Jakarta

## **E. Kajian Pengembangan Sistem Pembelajaran**

### **1. Pengertian Pengembangan Sistem Pembelajaran**

Menurut Barbara Seels dan Rita Richey, pengembangan adalah salah satu domain teknologi pembelajaran yang berfungsi sebagai proses penterjemahan spesifikasi desain ke dalam bentuk fisik.<sup>37</sup>

Maka dalam konteks pembelajaran latihan *Street Workout*, peneliti ingin mengembangkan sebuah produk pembelajaran yang tujuan akhirnya dapat memecahkan masalah-masalah dalam pembelajaran dan meningkatkan kualitas kegiatan pembelajaran, yaitu sebuah video untuk pembelajaran latihan *Street Workout*.

---

<sup>37</sup> Barbara Seels & Rita Richey, Teknologi Pembelajaran : Definisi dan Kawasannya (AECT: 1994), h.38

## 2. Model Sistem Pembelajaran

Model-model pengembangan sistem pembelajaran yang berorientasi pada produk diantaranya, yaitu:

### a. Model Sugiyono

Model Sugiyono memiliki beberapa tahap pengembangan, yaitu:

#### a) Mencari sebuah potensi dan masalah

Penelitian dapat berangkat dari adanya potensi atau masalah. Potensi adalah segala sesuatu yang bila didayagunakan akan memiliki nilai tambah. Sebagai contoh, di pantai selatan pulau Jawa, terdapat potensi angin dan sinar matahari, kedua potensi itu dapat dikembangkan menjadi energy mekanik yang dapat digunakan untuk menggerakkan sesuatu, misalnya untuk generator pembangkit listrik atau turbin air.

Masalah, seperti telah dikemukakan adalah penyimpangan antara yang diharapkan dengan yang terjadi. Pengangguran dan korupsi, dapat dipandang sebagai masalah nasional. Masalah ini dapat diatasi dengan penelitian dan pengembangan, sehingga dapat ditemukan suatu model, pola, atau system penanganan terpadu yang efektif yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut.

#### b) Mengumpulkan Informasi

Setelah potensi dan masalah dapat ditunjukkan secara factual dan *up to date*, maka selanjutnya perlu dikumpulkan berbagai informasi yang dapat digunakan sebagai bahan untuk perencanaan produk tertentu yang dapat mengatasi masalah tersebut.

#### c) Desain Produk

Desain produk harus diwujudkan dalam gambar atau bagan, sehingga dapat digunakan sebagai pegangan untuk menilai dan membuatnya. Dalam bidang teknik, desain produk harus dilengkapi dengan penjelasan mengenai bahan-bahan yang digunakan untuk membuat setiap komponen pada produk tersebut, ukuran dan toleransinya, alat yang digunakan untuk mengerjakan, serta prosedur kerja.

d) Validasi Desain

Validasi desain merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk, dalam hal ini metode mengajar baru secara rasional akan lebih efektif dari yang lama atau tidak.

e) Perbaikan Desain

Setelah desain produk, divalidasi melalui diskusi dengan pakar dan para ahli lainnya, maka akan dapat diketahui kelemahannya. Kelemahan tersebut selanjutnya dicoba untuk dikurangi dengan cara perbaikan desain.

f) Uji Coba Produk

Seperti yang telah dikemukakan, kalau bidang teknik, desain produk yang telah dibuat tidak bisa langsung diuji coba dulu, tetapi harus dibuat terlebih dulu menjadi barang, dan barang tersebut yang diujicoba.

g) Revisi Produk

Pengujian efektivitas metode mengajar baru pada sampel yang terbatas tersebut menunjukkan bahwa metode mengajar baru ternyata yang lebih efektif dari metode lama.

h) Ujicoba Pemakaian

Setelah pengujian terhadap produk berhasil, dan mungkin ada revisi yang tidak terlalu panjang, maka selanjutnya produk yang berupa metode mengajar baru tersebut diterapkan dalam lingkup lembaga pendidikan yang luas.

i) Revisi Produk

Revisi produk ini dilakukan, apabila dalam pemakaian dalam lembaga pendidikan yang lebih luas terdapat kekurangan dan kelemahan.

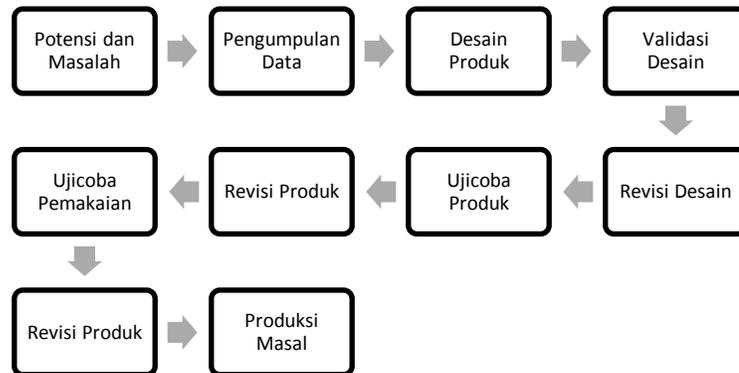
j) Pembuatan produk masal

Bila produk tersebut telah dinyatakan efektif dalam beberapa kali pengujian, maka produk baru tersebut dapat diproduksi dengan masal.<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, (Bandung, Alfabeta : 2009) h. 409-427

Tahapan dari model yang dikemukakan oleh Sugiyono adalah:



Gambar 2.1

### Tahapan Model Pengembangan Sugiyono

#### b. Model Borg dan Gal

Tahapan dari model Borg dan Gal adalah:

- Penelitian dan pengumpulan data, pengukuran kebutuhan dan literature, penelitian dalam skala kecil, dan pertimbangan-pertimbangan dari segi nilai.
- Perencanaan (*Planning*), menyusun rencana penelitian, meliputi kemampuan-kemampuan yang diperlukan dalam pelaksanaan penelitian, rumusan tujuan yang hendak dicapai dengan penelitian tersebut, desain atau langkah-langkah penelitian, kemungkinan pengujian dalam lingkup terbatas.
- Pengembangan draf produk, pengembangan bahan pembelajaran, proses pembelajaran dan instrument evaluasi.
- Uji Coba lapangan awal, uji coba di lapangan pada 1 sampai 3 sekoah dengan 6 sampai dengan 12 subjek uji coba (guru). Selama ujicoba dilakukan pengamatan, wawancara dan pengedaran angket.
- Merevisi hasil uji coba, memperbaiki atau menyempurnakan hasil uji coba.
- Uji coba lapangan, melakukan uji coba yang lebih luas pada 5 sampai 15 sekoah dengan 15 sekolah dengan 30 sampai 100 orang subjek uji coba.
- Penyempurnaan produk hasil uji lapangan

- h) Uji pelaksanaan lapangan, pengujian dilakukan melalui angket, wawancara, dan observasi dan analisis hasilnya.
- i) Penyempurnaan produk akhir, penyempurnaan didasarkan masukan dari uji pelaksanaan lapangan.
- j) Diseminasi dan implementasi, melaporkan hasilnya dalam pertemuan professional dan dalam jurnal<sup>39</sup>

### c. Model ADDIE

Para ahli terus-menerus berupaya untuk mendalami dan menghasilkan teori dan kajian terbaru. Salah satu yang dianggap fenomenal adalah kajian atas ADDIE. Dekade 1990-an para ahli sepakat untuk memunculkan kesamaan konsep pengembangan pembelajaran dan penerapan pendekatan system untuk desain pembelajaran dalam suatu akronim yang disebut dengan ADDIE.

Model ADDIE dikembangkan oleh Reiser dan Mollenda. Salah satu fungsi dari model ADDIE, yaitu menjadikan pedoman dalam membangun perangkat dan infrastruktur program pelatihan yang efektif, dinamis, dan mendukung kinerja pelatihan itu sendiri.<sup>40</sup>

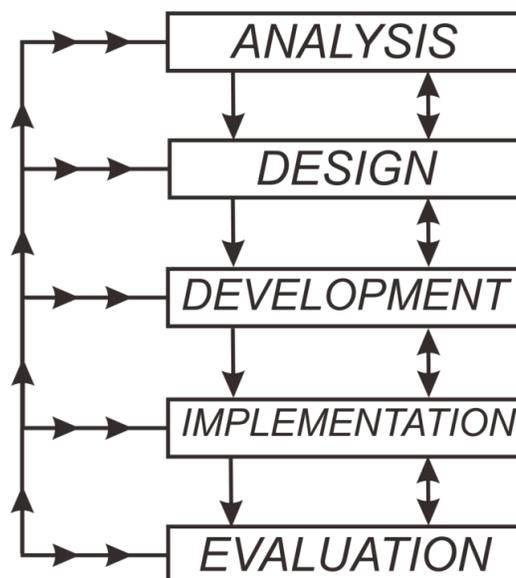
Akronim ADDIE menunjukkan kegiatan-kegiatan inti yang tercakup dalam lingkup luas, yaitu analisis (*analyze*), desain (*design*), pengembangan (*development*), implementasi (*implementation*), evaluasi (*evaluate*). Keberadaan ADDIE ini berproses sangat panjang.<sup>41</sup>

---

<sup>39</sup> Nana Syaodih, Metode Penelitian Pendidikan, (Bandung, Remaja Rosdakarya : 2010) h.169-170

<sup>40</sup> Novan Ardy Wiyani, Desain Pembelajaran Pendidikan: Tata Rancang Pembelajaran Menuju Pencapaian Kompetensi, (Yogyakarta, Ar-Ruzz Media: 2013) h. 42

<sup>41</sup> Dewi Salma, Wawasan Tekonologi Pendidikan, (Jakarta, Kencana : 2012) h. 202



Gambar 2.2  
Tahapan Model Pengembangan ADDIE

Proses dan tahapan dari model ADDIE adalah : a) Analisis (*Analyze*), b) Desain (*Design*), c) Pengembangan (*Development*), d) Implementasi (*Implement*), e) Evaluasi (*Evaluation*).<sup>42</sup>

Analisis (*Analyze*), analisis yang pertama dilakukan adalah analisis kebutuhan dilakukan untuk mengetahui kondisi pembelajaran dan media pembelajaran yang ada saat ini. Analisis kebutuhan yang dilakukan terhadap sasaran akan dijadikan patokan untuk melihat hal-hal yang dibutuhkan dalam video pembelajaran drum.

Pada tahap desain (*Design*) ini dimana dimulainya mendesain suatu produk diawali dengan desain objek pembelajaran, instrument

<sup>42</sup> Muhammad Rahman & Sofan Amri, Strategi & Desain Pengembangan Sistem Pembelajaran, (Jakarta, Prestasi Pustakaraya: 2013) h. 202-203

penilaian, latihan dan isinya, analisis subjek, rencana pembelajaran dan pemilihan media pembelajaran, kemudian pembuatan naskah media video pembelajaran.

Pengembangan (*Development*), tahapan ini dimana sudah dimulainya pengembangan suatu produk video. Kemudian melakukan uji coba terhadap produk yang telah dibuat, apakah telah sesuai ataukah belum dengan apa yang diharapkan.

Implementasi (*Implement*), menerapkan video yang telah dibuat sebagai media penunjang dalam proses pembelajaran drum. Dalam penerapannya dibutuhkan juga sarana dan pra sarana seperti DVD *player*, televisi, dan *speaker* untuk memutar video pada proses pembelajaran.

Evaluasi (*Evaluate*), pada tahap ini mulai mengukur produk video yang telah dikembangkan, yaitu dengan menggunakan evaluasi formatif melalui langkah-langkah seperti ahli materi dan ahli media, dan evaluasi lapangan.

Pengembang memilih model ADDIE karena model ini lebih sederhana dalam penerapannya dan sesuai dengan kemampuan pengembang. Tidak ada pula model yang lebih baik antara satu dengan yang lainnya, namun model tersebut lebih berguna ketika sesuai dengan kebutuhan.

## BAB III

### STRATEGI DAN PROSEDUR PENGEMBANGAN

#### A. Strategi Pengembangan

##### 1. Tujuan Pengembangan

Pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan suatu produk Video Pembelajaran Latihan *Street workout* untuk pemula di Universitas Negeri Jakarta dengan cara yang sistematis menggunakan model pengembangan ADDIE serta memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai bagaimana tahapan proses mengembangkan sebuah video pembelajaran.

##### 2. Metode Pengembangan

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Model pengembangan yang digunakan adalah model pengembangan ADDIE yang terdiri atas lima langkah pokok yaitu *Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*. Langkah-langkahnya adalah melakukan analisis kebutuhan peserta didik, membuat rancangan produk, membuat produk, mengimplementasikan produk, dan mengevaluasi produk.

### 3. Responden

Pengembangan ini melibatkan beberapa responden yaitu:

#### a) Ahli Media

Ahli media adalah orang yang menguasai teori dan konsep media. Fungsi ahli media adalah untuk memberikan penilaian dan masukan dari media yang dihasilkan. Ahli media yang terlibat adalah seorang Dosen Jurusan Teknologi Pendidikan.

#### b) Ahli Materi

Ahli materi adalah orang yang menguasai materi *street workout* dan kompeten untuk memberikan penilaian mengenai ketepatan materi yang disampaikan media ini. Ahli materi yang terlibat dalam pengembangan ini adalah seorang dosen di fakultas Ilmu Keolahragaan yang sudah berpengalaman.

#### c) Sasaran pengguna

Anggota pemula latihan *street workout* yaitu Mahasiswa lintas jurusan Universitas Negeri Jakarta

### 4. Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner dan lembar pengamatan. Kuisisioner ditujukan kepada ahli media, ahli materi dan sasaran pengguna media. Fungsi kuisisioner adalah untuk menilai dan mengevaluasi kualitas produk. Lembar pengamatan dan lembar hasil belajar digunakan untuk mengetahui kemampuan sasaran

pengguna pada saat *Field test*. Instrumen dikembangkan berdasarkan acuan dari Pusat Teknologi Informasi dan Komunikasi (pustekkom), dimana terdapat kriteria dalam mereview perangkat lunak media pembelajaran yang berdasarkan kepada tiga aspek yaitu aspek isi/materi, aspek pembelajaran, dan aspek media.

Instrumen yang digunakan untuk ahli dan sasaran pengguna menggunakan skala Likert yang terdiri dari empat kriteria penelitian sebagai berikut:

1 = Kurang baik

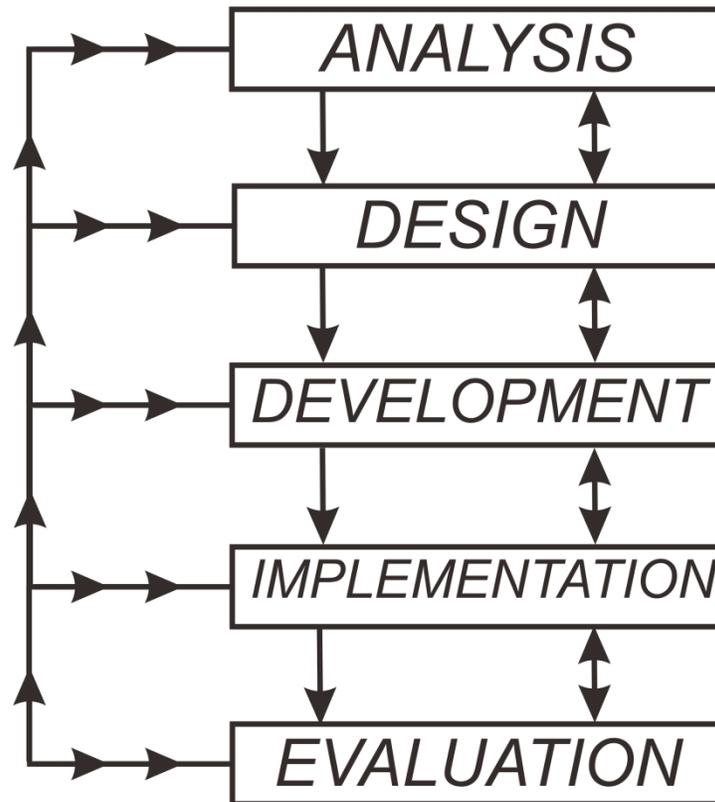
2 = Cukup baik

3 = Baik

4 = Sangat baik

## B. Prosedur Pengembangan

Dalam Mengembangkan video pembelajaran *street workout* ini, peneliti menggunakan model pengembangan ADDIE yang terdiri dari lima tahapan yang secara garis besar mulai tahap menganalisa, mendesain, mengembangkan, mengujicoba sampai tahap evaluasi. Berikut adalah tahapan model pengembangan ADDIE dalam mengembangkan video pembelajaran latihan *street workout*.



Gambar 3.1  
Model Pengembangan ADDIE

## 1. Analisa

Dalam tahap ini peneliti melakukan analisis kebutuhan untuk mengetahui spesifikasi video pembelajaran yang akan dibuat. Analisis kebutuhan dilakukan peneliti dengan menggunakan instrumen tentang kondisi pembelajaran latihan *street workout* yang ada saat ini dan media pembelajaran latihan *street workout* yang digunakan saat ini. Hasil dari analisis kebutuhan yang dilakukan terhadap sasaran akan dijadikan acuan untuk melihat hal-hal yang dibutuhkan dalam video pembelajaran latihan *street workout*.

Pertama-tama yang akan peneliti lakukan dalam tahap analisa adalah menganalisis karakteristik anggota pemula yang mengikuti program pembelajaran, analisis dilakukan dengan cara diskusi bersama ahli materi yang sekaligus *trainer* di universitas negeri Jakarta. Dalam tahap ini peneliti memperoleh data bahwa anggota pemula yang mengikuti latihan *street workout* adalah pria dan wanita.

Langkah kedua yang akan peneliti lakukan dalam tahap analisa adalah menganalisis lingkungan pembelajaran yang ada di tempat pembelajaran. Tempat berlatih di Universitas Negeri Jakarta memiliki sarana dan prasarana yang dapat menunjang kegiatan pembelajaran di Universitas Negeri Jakarta antara lain adanya *Low bar*, *High bar*, *Monkey Bar* dan *parallel bar*.

Langkah ketiga yang akan peneliti lakukan dalam tahap analisa adalah menentukan materi yang akan disampaikan dalam video pembelajaran teknik *street workout*. Materi yang pertama kali diajarkan kepada anggota pemula adalah materi mengenai teknik peregangan otot. *Trainer* tersebut menjelaskan bahwa materi-materi yang sangat penting atau dasar dalam *street workout* adalah teknik peregangan otot, pemanasan, dan teknik *street workout*. Akan tetapi pada materi video pembelajaran ini hanya menjelaskan secara detail mengenai latihan *street workout* yang dibagi menjadi 5 bagian. Diantaranya adalah Latihan *Pull-up* beserta variasinya, latihan *Push-up* Beserta variasinya, latihan *Dips* beserta variasinya, latihan otot bagian tengah (*Middle*) dan variasinya, dan yang kelima latihan otot tubuh bagian bawah (*lower*) dan variasinya. Pada materi ini seseorang anggota pemula harus dapat mempraktekan teknik *street workout* dengan baik dan benar.

## **2. Desain**

Desain merupakan tahap kedua dari model ADDIE. Pada tahap ini diperlukan adanya klarifikasi tentang spesifikasi produk yang didesain sehingga produk tersebut dapat mencapai tujuan pembelajaran seperti yang diharapkan.

Tahap desain erat kaitannya dengan objek pembelajaran, rancangan instrument penilaian, rancangan lembar pengamatan, hingga proses pembuatan naskah video pembelajaran yang akan digunakan.

Selanjutnya pembelajaran mengenai latihan *street workout* ini akan diadakan dengan menggunakan video pembelajaran latihan *street workout*. Anggota pemula ini akan menonton video pembelajaran dengan menggunakan perangkat pemutar video yang ada. Setelah menonton video pembelajaran ini, anggota pemula dituntut untuk mempraktekan kembali gerakan-gerakan yang ada dalam tahap-tahap latihan *street workout* yang sesuai dengan tayangan video pembelajaran ini.

Menentukan sumber-sumber pendukung lainnya. Dalam hal ini video ditayangkan di laptop dengan tambahan pengeras suara agar suara dapat terdengar.

Setelah itu peneliti melakukan penyusunan instrument evaluasi beserta prosedur evaluasinya. Dalam proses pengembangan media, evaluasi yang umum dilakukan adalah evaluasi formatif. Proses evaluasi yang akan dijalankan dalam bentuk *expert review* terhadap ahli materi dan *expert review* terhadap ahli media yang masing-masing terdiri dari satu orang. Selanjutnya akan dilakukan tahap ujicoba terhadap pengguna media secara *one-to-one*, *small group*, dan *field test*. Dan setelah itu memberikan penilaian hasil belajar anggota pemula guna mengukur pencapaian hasil belajar anggota pemula. Instrumen penilaian ini akan diberikan peneliti kepada anggota pemula pada saat *field test*.

### 3. Pengembangan

Pengembangan merupakan tahap ketiga dari model ADDIE. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini sesuai dengan buku pedoman Pustekkom yaitu membuat video pembelajaran mulai dari tahap pra produksi, tahap produksi, dan tahap pasca produksi. Selanjutnya adalah melakukan uji coba terhadap produk yang sedang dikembangkan guna mengetahui kesesuaian produk dengan tujuan yang diinginkan. Video pembelajaran ini nantinya akan di-*review* dan direvisi sesuai dengan *feedback* yang didapat. Untuk menghasilkan video yang baik dan sesuai kebutuhan sasaran maka dalam prosesnya video pembelajaran ini akan diproduksi melalui beberapa tahapan. Tahapan-tahapan dalam pembuatan Video pembuatan ini adalah:

#### a. Tahap Pra Produksi

Tahap pra produksi adalah tahap yang melalui proses panjang dan menentukan keberhasilan pada tahap selanjutnya. Tahap ini merupakan perencanaan dari kegiatan selanjutnya dan hasil yang akan dicapai.

Pada tahap ini peneliti membuat *synopsis* mengenai garis besar video ini akan berjalan seperti apa. Lalu setelah membuat *synopsis*, peneliti membuat *treatment* yang berisikan penggambaran yang lebih jelas dari pada *sinopsis*.

Setelah membuat *treatment* langkah selanjutnya adalah membuat naskah yang berisi materi tentang latihan *street workout*. Format naskah video adalah video tutorial dimana ada narasumber yang akan menjelaskan materi. Naskah yang telah sesuai lalu dituangkan dalam bentuk StoryBoard. Semua dilakukan sendiri oleh peneliti agar apa yang hendak disampaikan oleh peneliti dapat terfokus, karena jika dilakukan oleh orang lain dikhawatirkan tujuan pembelajaran tidak akan tercapai karena apa yang peneliti mau dengan orang lain tidaklah sama.

Total durasi ada 25 menit 12 detik, namun anggota dapat memilih bagian mana yang akan dipelajari. Masing-masing bagian terdiri dari Latihan Pullup Variasi, Pushup Variasi, Dips Variasi, Latihan otot middle, dan latihan Lower.

Setelah terbentuk naskah dan storyboard, lalu dilanjutkan pembagian jobdesk crew inti, yaitu sutradara, cameramen, penata lampu, penata suara, perlengkapan, dan produser. Hal ini dilakukan agar tidak ada kesalah pahaman dalam pembagian tugas. Selanjutnya dilakukan tahap penentuan pemain. Dalam tahap pemilihan pemain terpilih satu pemain yang akan memperagakan teknik *street workout* yang ada pada naskah.

Hal berikutnya adalah penentuan lokasi *shooting* dan penentuan properti yang dibutuhkan, dalam hal ini lokasi *shooting*

ditentukan di GOR Kelapa Gading. Penentuan lokasi *shooting* akan dijadikan acuan untuk merencanakan anggaran biaya transportasi, konsumsi, dan properti.

Kegiatan selanjutnya adalah mengecek kembali alat-alat yang akan digunakan pada proses *shooting*. Pemain pun sudah diberikan naskah untuk dipelajari sebelum kegiatan syuting berlangsung.

#### **b. Tahap Produksi**

Kegiatan produksi disini adalah proses pengambilan gambar pada instruktur yang sedang mempraktekan latihan-latihan dalam latihan *street workout*. Pada tahap ini peneliti berkonsultasi dengan beberapa mahasiswa Teknologi Pendidikan guna mempersiapkan peralatan pada saat proses produksi.

Sebelum melakukan pengambilan gambar, Sutradara bersama tim produksi mengadakan penataan lokasi dan *setting property* sesuai yang dibutuhkan dalam naskah. Prosedur ini berlaku untuk perencanaan shooting baik di dalam maupun di luar studio. Disamping itu pula penempatan kamera (*camera blocking*) sudah harus tergambar dalam area ini.

Setelah semua persiapan telah selesai dilakukan, langkah selanjutnya yaitu produksi atau pengambilan gambar. Kegiatan produksi merupakan kegiatan untuk merubah ide dalam bentuk naskah ke bentuk gambar dan atau suara. Kegiatan produksi harus

mencari dan mendapatkan gambar dan atau suara dengan kualitas prima sesuai yang diinginkan (sesuai Naskah, *Shooting Script/Storyboard*).

Setelah terbentuk naskah dan *storyboard*, lalu dilanjutkan pembagian *jobdesk crew* inti, yaitu sutradara (Ary), *cameramen* (Givan), perlengkapan (Lukman), pengisi suara (Aan), dan produser (Ary). Hal ini dilakukan agar tidak ada kesalah pahaman dalam tugas. Selanjutnya dilakukan tahap penentuan pemain. Tahap produksi ini dilakukan selama satu sesi di GOR Kelapa Gading.

Hasil akhir dari kegiatan produksi yaitu sekumpulan gambar dan suara dari lapangan yang siap diserahkan kepada editor untuk dipilih sesuai naskah.

### c. Tahap Pasca Produksi

Setelah melalui tahap produksi, peneliti melanjutkan pengembangan ketahap pasca produksi. Setelah semua gambar dapat direkam dengan baik maka tahap selanjutnya ialah mengedit gambar tersebut menjadi suatu video pembelajaran latihan *street workout* yang dapat memberikan dampak positif bagi anggota pemula untuk latihan *street workout*.

Semua hasil pengambilan gambar pada tahap produksi akan dikaji dan diolah pada tahap pasca produksi ini. Hasil pengambilan gambar akan direview untuk dipilih sesuai dengan hasil dari pencatat adegan tahap produksi.

Hasil yang sudah dipilih kemudian akan diedit dengan perangkat lunak editing *Sony Vegas Pro*. Gambar-gambar ini akan ditambah efek gambar, tulisan dan pengisi suara agar hasil video pembelajaran menjadi lebih maksimal. Setelah di-edit maka selanjutnya disatukan dengan potongan gambar melalui *editing* kembali.

Setelah proses *editing* selesai, hasil video akan diputar kembali untuk melihat apakah video sudah layak digunakan. Jika seluruh tahap pasca produksi selesai, maka jadilah video pembelajaran latihan *street workout*. Hasil video ini selanjutnya akan melewati tahap evaluasi.

#### 4. Implementasi

Selanjutnya agar dapat diperoleh masukan dari pihak-pihak yang berkepentingan dengan pengembangan produk ini, maka dilakukan ujicoba kepada ahli materi, ahli media, dan anggota pemula selaku pengguna. Sebuah produk akan lebih berkualitas apabila produk tersebut telah mengalami suatu proses ujicoba atau evaluasi.

Tahap ini merupakan langkah pengimplementasian video pembelajaran yang telah dibuat oleh peneliti. Pembelajaran latihan *street workout* ini akan menggunakan video sebagai media pembelajarannya. Materi *street workout* akan ditampilkan dalam bentuk audio visual. Media video ini akan dijadikan media penunjang bagi instruktur untuk menjelaskan materi latihan *street workout*.

Ujicoba dilakukan untuk mengetahui apakah video pembelajaran ini bagus atau tidak dan untuk mengetahui apakah terdapat kekurangan dalam video pembelajaran ini. Dari hasil uji coba akan diperoleh feedback berupa kritik dan saran yang kemudian dilakukan revisi untuk memperbaiki kualitas video pembelajaran.

#### 5. Evaluasi

Langkah terakhir atau kelima dari model desain system pembelajaran ADDIE adalah revisi. Perencanaan evaluasi video pembelajaran latihan *street workout* ini adalah dengan menggunakan

evaluasi formatif untuk memberikan nilai terhadap program pembelajaran. Evaluasi formatif dan efisiensi bahan-bahan pembelajaran untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Evaluasi tersebut untuk melihat ketercapaian materi dengan tujuan pembelajaran.

Evaluasi formatif juga dimaksudkan sebagai proses menyediakan informasi untuk dijadikan dasar dalam pengambilan keputusan dalam rangka meningkatkan kualitas produk atau program intruksional.

Pada sebuah produk pembelajaran kegiatan evaluasi formatif yang ideal terdiri dari empat tahap yaitu:

- a. Evaluasi para ahli (*expert review*)
- b. Evaluasi perorangan (*one-to-one evaluation*)
- c. Evaluasi kelompok kecil (*small group evaluation*)
- d. Ujicoba lapangan (*field test*)

Penjelasan keempat jenis evaluasi formatif ini dapat dilihat lebih lanjut pada sub-bab tekni evaluasi.

### **C. Teknik Evaluasi**

Teknik evaluasi yang akan digunakan dalam pengembangan video pembelajaran ini adalah teknik evaluasi formatif. Evaluasi formatif memiliki

tujuan untuk dapat menentukan apa yang harus ditingkatkan atau direvisi pada produk tersebut agar produk lebih efektif dan efisien.

Evaluasi ini dimaksudkan untuk mengukur kualitas video pembelajaran yang sudah dikembangkan sebelumnya. Evaluasi ini meliputi aspek isi/materi, video pembelajaran, aspek pembelajaran dan juga aspek media dari video pembelajaran tersebut.

Kegiatan evaluasi formatif secara ideal terdiri dari empat tahap, yaitu evaluasi para ahli (*expert review*), evaluasi perorangan (*one-to-one evaluation*), evaluasi kelompok kecil (*small group evaluation*), dan uji coba lapangan (*field test*). Berikut ini penjelasan lebih rinci mengenai evaluasi yang dilakukan untuk menguji video pembelajaran latihan *street workout*, yaitu:

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

Kegiatan evaluasi ini melibatkan seorang ahli materi yaitu Dosen Fakultas Ilmu Olahraga UNJ, dan seorang ahli media yaitu Dosen di lingkungan jurusan Teknologi Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ. Kegiatan evaluasi ini dilakukan secara terpisah. Hasil yang didapat dari evaluasi nantinya adalah masukan terhadap kejelasan dan ketepatan isi materi dari ahli materi. Sedangkan evaluasi yang dilakukan oleh ahli media bertujuan untuk menghasilkan masukan terhadap tampilan, gambar, suara, warna dan ukuran huruf, dan lainnya.

## **2. Evaluasi perorangan (*one-to-one evaluation*)**

Kegiatan evaluasi ini melibatkan tiga orang anggota pemula *street workout*. Evaluasi formatif ini dilakukan untuk mengidentifikasi kemungkinan kesalahan yang ada pada program.

## **3. Evaluasi kelompok kecil (*small group evaluation*)**

Kegiatan evaluasi ini melibatkan enam orang peserta. Evaluasi ini dilakukan guna mengetahui kemungkinan kekurangan yang masih terdapat pada program setelah melakukan revisi evaluasi perorangan (*one-to-one evaluation*). Jika terdapat kekurangan maka akan segera direvisi untuk memperoleh hasil maksimal.

## **4. Ujicoba lapangan (*field test*)**

Ujicoba lapangan dilakukan untuk melihat sejauh mana peserta yang mengikuti pembelajaran *street workout* ini memahami kegiatan latihan serta menguasai materi latihan *street workout* setelah menyaksikan program video pembelajaran ini.

Ujicoba lapangan dilakukan di UNJ dengan memberikan *field test* pada anggota pemula *Street workout*. Kegiatan ujicoba ini dilakukan bukan lagi untuk mengetahui kekurangan dan kesalahan pada program, tetapi untuk mengetahui perubahan hasil belajar pada siswa sebelum dan sesudah menonton video pembelajaran yang ditayangkan.

Untuk memperoleh data dalam kegiatan evaluasi yang dilakukan dibutuhkan instrument evaluasi yang mengacu pada instrument evaluasi

video pembelajaran yang dikeluarkan oleh Pustekkom. Dalam hal ini Pustekkom memberikan kriteria dalam mereview perangkat lunak media pembelajaran yang berdasarkan kepada tiga aspek, yaitu aspek isi/materi, aspek pembelajaran, dan aspek media.

Berikut ini adalah kisi-kisi instrument untuk ahli dan sasaran:

Tabel 3.1 Kisi-Kisi instrument Evaluasi Formatif  
(Untuk Ahli Materi)

Variabel	Indikator	Bentuk Penilaian	No. Soal
Aspek Isi/Materi	Kesesuaian materi dengan kegiatan pembelajaran	Skala nilai (1 - 4)	1
	Kesesuaian isi program dengan praktek yang ada di lapangan		2
	Kesesuaian topik dengan materi		3
	Kecukupan (sufficiency)		4
	Kesesuaian contoh dengan materi		5
	Isi/materi dalam program		6
	Kejelasan contoh		7
Aspek Pembelajaran	Kesesuaian pendekatan		8
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemberitahuan tujuan/kompetensi</li> <li>- Appersepsi</li> </ul>		9

	(Pemahaman Awal)		
	Kesesuaian metode		10
	Urutan penyajian (sequence)		11
	Efektifitas & efisiensi pencapaian kompetensi		12,13
	Motivasi belajar		14
	Keseuaian dengan karakteristik sasaran (audience)		15
Aspek Media	Daya Tarik teaser/opening		16
	Transisi (perpindahan)		17
	Ketajaman gambar		18
	Kesesuaian gambar dengan materi		19
	Keterbacaan tulisan, ukuran huruf, warna huruf		20,21,22
	Animasi		
	Daya Tarik		24
	Musik		23
	Kualitas pengisi suara		
	Kualitas peraga		
	Penggunaan Bahasa		
	Lama program		

Tabel 3.2 Kisi-Kisi instrument Evaluasi Formatif  
(Untuk Ahli Media)

Variabel	Indikator	Bentuk Penilaian	No. Soal
Aspek Isi/Materi	Kesesuaian materi dengan kegiatan pembelajaran	Skala nilai (1 - 4)	
	Kesesuaian isi program dengan praktek yang ada di lapangan		16
	Kesesuaian topik dengan materi		
	Kecukupan ( <i>sufficiency</i> )		
	Kesesuaian contoh dengan materi		
	Kejelasan uraian		17
	Kejelasan contoh		18
Aspek Pembelajaran	Kesesuaian pendekatan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemberitahuan tujuan/kompetensi</li> <li>- Appersepsi (Pemahaman Awal)</li> </ul>		
	Kesesuaian metode		
	Urutan penyajian ( <i>sequence</i> )		
	Efektifitas & efisiensi		

	pencapaian kompetensi		
	Motivasi belajar		19
	Keseuaian dengan karakteristik sasaran (audience)		20
Aspek Media	Daya Tarik teaser/opening		1
	Transisi (perpindahan)		2
	Ketajaman gambar		3
	Kesesuaian gambar dengan materi		4
	Keterbacaan, tulisan, ukuran huruf, warna huruf		5,6,7
	Kesesuaian setting		8
	Daya tarik		9
	Musik		10
	Kualitas pengisi suara		15
	Kualitas peraga		11,12
	Penggunaan Bahasa		13
	Lama program		14

Tabel 3.3 Kisi-Kisi instrument Evaluasi Formatif  
(Untuk Sasaran)

Variabel	Indikator	Responden	Bentuk Penilaian	No. Soal
Aspek Isi/Materi	Kejelasan uraian	Mahasiswa	Skala nilai (1 - 4)	10
	Kejelasan contoh			11
	Kemudahan memahami			12
Aspek Media	Ketajaman gambar			1
	Kesesuaian gambar dengan materi			2
	Keterbacaan, tulisan (caption), ukuran huruf, warna huruf			3,4,5
	Daya tarik			6
	Penggunaan bahasa pengisi suara			7
	Kualitas pemain			8
	Musik			9

Instrumen evaluasi untuk para ahli menyediakan kolom untuk menuliskan komentar dan saran untuk lebih membangun video pembelajaran

#### **D. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang akan digunakan nantinya adalah statistik deskriptif kualitatif. Statistik deskriptif kualitatif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan

data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

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

Teknik analisis data yang digunakan untuk evaluasi *expert review* adalah dengan cara menghitung nilai kuesioner berdasarkan skala penilaian yang telah ditentukan. Skor rata-rata nilai dari keseluruhan aspek (materi, pembelajaran dan media) akan dikategorikan ke dalam kriteria hasil. Komentar yang diberikan oleh ahli tentang produk dideskripsikan untuk mengetahui langkah apa yang harus dilakukan dalam memperbaiki kekurangan yang terdapat dalam program.

### **2. Evaluasi perorangan (*one-to-one evaluation*)**

Selanjutnya teknik analisis data yang dilakukan pada evaluasi perorangan (*one-to-one evaluation*) hampir sama dengan evaluasi para ahli (*expert review*), yaitu dengan menghitung nilai kuesioner yang telah diberikan kepada anggota pemula berdasarkan skala penilaian yang telah ditentukan. Skor rata-rata nilai dari keseluruhan aspek (materi, pembelajaran, dan media) akan dikategorikan kedalam kriteria hasil.

### **3. Evaluasi kelompok kecil (*small group evaluation*)**

Teknik analisis data yang digunakan untuk evaluasi kelompok kecil (*small group*) pada dasarnya sama dengan menganalisa data evaluasi para ahli (*expert evaluation*) maupun evaluasi satu lawan satu (*one-to-one evaluation*). Data yang diperoleh dari anggota pemula

dihitung dengan menggunakan statistic sederhana yang akan menghasilkan skor rata-rata yang disesuaikan dengan kriteria hasil. Dari kriteria hasil dapat diketahui kualitas program apakah program bernilai sangat baik sekali, baik, cukup baik atau kurang baik.

#### 4. Ujicoba lapangan (*field test*)

Tahap jicoba lapangan ini dilakukan dengan menayangkan video program video latihan *street workout* yang akan disaksikan oleh seluruh peserta. Setelah para peserta mempelajari seluruh materi video latihan *street workout*, *trainer* melakukan ujicoba lapangan (*field test*) terhadap anggota pemula dengan cara mempraktekan gerakan-gerakan yang ada di video tersebut. Lalu *trainer* mengambil kesimpulan apakah mereka sudah bisa melakukan latihan *street workout* dengan benar dengan cara mengisi tabel pengamatan yang sudah di siapkan

Dalam menafsirkan data kuantitatif menjadi data kualitatif digunakan acuan sebagai berikut:

1-1,9 : kurang baik

2-2,9 : cukup baik

3-3,9 : baik

4 : sangat baik

Untuk mengolah data hasil kuesioner digunakan rumus sebagai berikut:

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

Sementara untuk mengetahui kemampuan anggota pemula melalui tabel pengamatan dan table hasil belajar, data yang dipakai acuan sebagai berikut:

0%-25% : kurang baik

26%-50% : cukup baik

51%-75% : baik

76%-100% : sangat baik

Untuk mengolah data hasil *tabel* pengamatan digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Skor rata-rata} = \left( \frac{\text{jumlah jawaban Ya}}{\text{jumlah pertanyaan}} \right) \times 100 \%$$

Dan untuk mengolah data *tabel* hasil belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Skor rata-rata} = \frac{\text{jumlah soal benar}}{\text{jumlah butir soal}} \times 100\%$$

## **BAB IV**

### **HASIL PENGEMBANGAN**

#### **A. Nama Produk**

Nama produk dari pengembangan ini adalah “Video Pembelajaran Latihan *Street Workout* Untuk Pemula”. Materi yang disampaikan dalam program adalah mengenai beberapa teknik latihan *street workout* untuk latihan otot bagian atas, tengah dan bawah. Materi di dalam video ini ditunjukkan kepada anggota pemula *Street Workout* di UNJ.

Hasil akhir pengembangan media ini berupa DVD (Digital Video Disc) yang siap digunakan untuk proses pembelajaran latihan *street workout* untuk anggota pemula.

#### **B. Karakteristik Produk**

##### **1. Kebutuhan Sistem**

Video pembelajaran latihan *street workout* ini dapat digunakan dan berjalan dengan baik pada DVD Player dan computer. Jika ingin menjalankan program ini dengan komputer maka harus dengan spesifikasi sistem perangkat komputer yang dibutuhkan sebagai berikut:

- a. Sistem operasi minimal *Windows 98* (dianjurkan *Windows 2000* keatas)
- b. *Prosesor Intel Pentium III* keatas atau sejenis (dianjurkan *Intel Pentium IV* atau diatasnya)
- c. Memori/RAM minimal 128 MB (dianjurkan 128 MB keatas)
- d. Jenis Monitor VGA resolusi 1024 x 768 pixel dengan 16-bit warna.
- e. Perangkat keras lain yang dibutuhkan : *mouse, keyboard, speaker* atau *headset*.
- f. Komputer harus memiliki *software* untuk memutar film seperti *Windows Media Player, Power DVD*, dsb.

## 2. Kelebihan program

Beberapa kelebihan program video pembelajaran latihan streetworkout ini antara lain:

- a. Materi yang lengkap dan detail

Menampilkan materi yang lengkap dan detail untuk mempelajari latihan streetworkout mulai dari latihan otot bagian atas, tengah dan bawah. Karena kebutuhan pokok dari pembelajaran ini ialah materi yang membantu memberikan pengetahuan dasar streetworkout bagi anggota pemula.

b. Menarik

Video ini dapat memvisualisasikan gerakan tubuh dari berbagai macam sisi. Selain itu video ini juga dikemas dengan menggunakan Bahasa yang mudah dimengerti serta warna dan tulisan yang sesuai untuk mendukung pesan yang ingin disampaikan. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan menarik minat anggota pemula dalam menonton video pembelajaran latihan *streetworkout* ini.

c. Mudah untuk digunakan

Anggota pemula akan sangat mudah mempelajari karena banyaknya akses untuk menggunakan video pembelajaran ini. Anggota pemula dapat menggunakan melalui *DVD player*, komputer dan juga *handphone*.

d. Menampilkan visual gerak

Salah satu hal yang terpenting dalam latihan *streetworkout* ialah kita dapat melihat seorang *trainer* yang mempraktekan gerakan-gerakan dalam latihan *streetworkout* secara baik dan benar, sehingga kita dapat mencontoh dan mempraktekannya.

e. Lengkap dengan lembar pengamatan

Lembar pengamatan ini berguna untuk mengukur sampai mana keberhasilan peserta dalam proses pembelajaran ini dengan menggunakan program video tutorial tersebut. Lembar

pengamatan ini melihat kemampuan peserta dalam mempraktekan gerakan-gerakan *street workout* dengan baik benar.

### **C. Prosedur Pemanfaatan**

Sebelum memulai kegiatan pembelajaran dengan video latihan *streetworkout* ini di taman tempat latihan, sebaiknya *trainer* terlebih dahulu memandu para anggota pemula untuk melakukan peregangan atau *stretching*. Karena akan lebih baik jika melakukan peregangan atau *stretching* terlebih dahulu, dikarenakan untuk menghindari cedera atau kram otot.

Pembelajaran latihan *streetworkout* ini dapat digunakan secara mandiri oleh anggota pemula. Karena dikembangkan sesuai dengan kecepatan belajar anggota pemula.

Setelah menonton video pembelajaran latihan *streetworkout* para anggota pemula diberikan soal *pre test* dan *post test* serta penilaian dengan menggunakan lembar pengamatan. Dengan begitu pelatih atau *trainer* mampu mengukur tingkat peningkatan hasil belajar dan keberhasilan pembelajaran yang telah dilakukan.

## D. Pengembangan dan Hasil Uji Coba

### 1. Pengembangan

Pengembangan video pembelajaran latihan *street workout* ini menggunakan pendekatan system, yang mengacu pada model pengembangan ADDIE.

Dalam mengembangkan produk media video didasarkan karena prosedur dalam model pengembangan ADDIE sesuai dan cocok untuk mengembangkan sebuah produk video pembelajaran latihan *street workout*.

**Tabel 4.1**

#### Tahapan Pengembangan

Tahap	Hasil
<i>Analisis</i>	Melakukan analisis kebutuhan anggota pemula, lingkungan belajar di UNJ, dan materi video yang akan dibuat.
<i>Design</i>	Membuat naskah media video pembelajaran. Ada beberapa langkah yang dilakukan dalam desain yaitu merumuskan tujuan pembelajaran, menetapkan tes, menentukan tes strategi pembelajaran (metode & teori),

	menentukan sumber-sumber lainnya. Melakukan penyusunan instrument evaluasi beserta prosedur evaluasinya.
<i>Development</i>	Membuat video pembelajaran mulai dari tahap pra produksi, tahap produksi dan tahap pasca produksi yang dibuat dalam fase desain.
<i>Implementation</i>	Menerapkan video pembelajaran yang telah dibuat. Media video ini akan dijadikan penunjang bagi <i>trainer</i> dalam menjelaskan materi latihan <i>street workout</i> . Kemudian melakukan ujicoba terhadap produk yang telah dibuat, apakah sudah sesuai atukah belum dengan apa yang diharapkan.
<i>Evaluation</i>	Evaluasi video pembelajaran ini juga telah dilewati tahap ujicoba <i>expert review</i> dan <i>field test</i> . Tahap ini dilakukan untuk menilai produk, serta mengetahui seberapa besar peningkatan hasil belajar.

## 2. Hasil Ujicoba Ahli (*Expert Review*)

### a. Ahli Media

Ujicoba ahli media dilakukan pada ahli media atas program video pembelajaran latihan *street workout* ini menghasilkan data rekapitulasi sebagai berikut:

**Tabel 4.2**  
**Rata-rata hasil *Expert Review***  
**(Evaluasi Ahli Media)**

No	Aspek	Rata-rata
1	Isi/Materi	3,00
2	Pembelajaran	3,50
3	Media	2,93
<b>Rata-rata keseluruhan</b>		<b>3,14</b>

**Tabel 4.3 Skala Penilaian**

Nilai	Keterangan
1-1,9	Kurang baik
2-2,9	Cukup baik
3-3,9	Baik
4	Sangat baik

Dari aspek isi/materi, video pembelajaran latihan *street workout* ini mendapatkan nilai 3,00 sehingga bisa dikatakan cukup baik. Kemudian dari aspek pembelajaran didapatkan nilai 3,50 yang berarti kualitas pembelajaran video pembelajaran latihan *street*

*workout* ini bisa dikatakan baik. Pada aspek selanjutnya yaitu aspek media, didapatkan nilai 3,50 sehingga mempunyai kualitas media yang baik. Nilai rata-rata keseluruhan aspek (media, isi/materi, pembelajaran) yang didapat dari responden ahli media yaitu sebesar 3,14 dengan skala likert yang berarti bahwa program video pembelajaran latihan *street workout* ini memiliki kualitas yang dapat dikatakan baik. Hasil ini didapat dengan cara menjumlahkan seluruh nilai rata-rata dari tiap-tiap aspek yang ada kemudian dibagi dengan banyaknya aspek yang ada.

Selain dari hasil ujicoba yang dilakukan terhadap ahli media, video yang dikembangkan juga mendapatkan saran dan masukan sebagai berikut:

- Openingnya sebaiknya menarik perhatian untuk memusatkan perhatian *audion*
- Ada beberapa transisi yang blank terlalu lama
- Perhatikan *title save area*
- Kemas dengan baik
- Tambah petunjuk penggunaan (Cecep Kustandi, M.Pd)

b. Ahli Materi

Ujicoba ahli yang dilakukan pada ahli materi pada program video pembelajaran latihan *street workout* ini menghasilkan data rekapitulasi sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Rata-rata hasil *expert review***  
**(Evaluasi Ahli Materi)**

No	Aspek	Rata-rata
1	Isi/Materi	3,14
2	Pembelajaran	2,75
3	Media	3,11
<b>Rata-rata keseluruhan</b>		<b>3,00</b>

**Tabel 4.5 Skala Penilaian**

Nilai	Keterangan
1-1,9	Kurang baik
2-2,9	Cukup baik
3-3,9	Baik
4	Sangat baik

Dari aspek isi/materi pada video pembelajaran latihan *street workout* ini mendapatkan nilai 3,14 sehingga bisa dikatakan baik. Kemudian dari aspek pembelajaran didapatkan nilai 2,75 yang berarti kualitas isi/materi video pembelajaran latihan *street workout* ini bisa dikatakan cukup baik. Pada aspek selanjutnya yaitu aspek

media, didapatkan nilai 3,11 sehingga mempunyai kualitas pembelajaran yang baik. Nilai rata-rata keseluruhan aspek (media, isi/materi, pembelajaran) yang didapat dari responden ahli materi yaitu sebesar 3,00 dengan skala likert yang berarti bahwa program video pembelajaran latihan *street workout* ini memiliki kualitas yang dapat dikatakan baik. Hasil ini didapat dengan cara menjumlahkan seluruh nilai rata-rata dari tiap-tiap aspek yang ada kemudian dibagi dengan banyaknya aspek yang ada.

.Selain dari hasil ujicoba yang dilakukan terhadap ahli materi, video yang dikembangkan juga mendapatkan saran dan masukan sebagai berikut:

- Ditambah lagi penjelas dari setiap gerakan (Chandra, M.Pd)

### 3. Hasil Ujicoba pengguna satu-satu (*One-to-One*)

Pada tahapan ujicoba perorangan (*one-to-one*) peneliti mendapatkan reaksi pada mahasiswa mengenai program video pembelajaran latihan *street workout* sebagai berikut:

**Tabel 4.6**  
**Rata-rata hasil *one-to-one***

No.	Keterangan Aspek	Subjek		
		1	2	3
1	Ketajaman Visual yang ditampilkan	4	3	4
2	Kesesuaian visual dengan materi	4	4	4
3	Kejelasan tulisan yang ditampilkan	4	4	4
4	Kejelasan ukuran huruf	4	3	3
5	Ketepatan warna huruf	4	4	3
6	Daya tarik Video	4	4	3
7	Kejelasan Pengisi suara	4	3	3
8	Kualitas Peraga	3	4	4
9	Kualitas music	2	4	3
10	Kejelasan materi	4	4	3
11	Kejelasan contoh gerakan	4	4	4
12	Kemudahan memahami video	4	4	4
<b>Nilai Keseluruhan</b>		132		
<b>Nilai Rata-rata</b>		3,6		

Nilai Keseluruhan Rata-rata = Nilai keseluruhan : (jumlah soal x Jumlah Responden)

$$= 132 \quad : (12 \times 3)$$

$$= 3,6$$

**Tabel 4.7****Skala Penilaian**

<b>Nilai</b>	<b>Keterangan</b>
1-1,9	Kurang baik
2-2,9	Cukup baik
3-3,9	Baik
4	Sangat baik

Nilai rata-rata keseluruhan yang didapat dari ketiga anggota pemula dalam hasil test one to one yaitu 3,66 sehingga video pembelajaran latihan *street workout* ini bisa dikatakan mempunyai kualitas yang baik. Hasil ini didapat dengan cara menjumlahkan nilai rata-rata dari seluruh anggota pemula yang ada kemudian dibagi dengan banyaknya anggota pemula yang ada.

#### **4. Hasil Ujicoba Pengguna Kelompok Kecil (*Small Group*)**

Setelah melakukan one to one, maka tahapan selanjutnya adalah melakukan ujicoba kelompok kecil (*small group*). Ujicoba *small group* yang dilakukan pada 6 orang anggota pemula menghasilkan rekapitulasi data sebagai berikut:

Tabel 4.8

Rata-rata hasil *small group*

No.	Keterangan Aspek	Subjek					
		1	2	3	4	5	6
1	Ketajaman Visual yang ditampilkan	3	3	3	3	3	3
2	Kesesuaian visual dengan materi	3	4	4	4	4	4
3	Kejelasan tulisan yang ditampilkan	4	3	3	4	3	4
4	Kejelasan ukuran huruf	4	2	4	4	3	3
5	Ketepatan warna huruf	3	3	4	3	3	3
6	Daya tarik Video	3	3	4	4	4	4
7	Kejelasan Pengisi suara	3	2	4	3	4	3
8	Kualitas Peraga	3	4	4	4	4	4
9	Kualitas music	3	3	3	4	4	3
10	Kejelasan materi	3	3	4	3	3	4
11	Kejelasan contoh gerakan	4	4	4	4	3	3
12	Kemudahan memahami video	3	3	4	4	3	4
<b>Nilai Keseluruhan</b>		248					
<b>Nilai Rata-rata</b>		3,44					

Nilai Keseluruhan Rata-rata = Nilai keseluruhan : (jumlah soal x Jumlah Responden)

$$= 248 \quad : (12 \times 6)$$

$$= 3,44$$

**Tabel 4.9**  
**Skala Penilaian**

<b>Nilai</b>	<b>Keterangan</b>
1-1,9	Kurang baik
2-2,9	Cukup baik
3-3,9	Baik
4	Sangat baik

Nilai rata-rata keseluruhan yang didapat dari enam anggota pemula yaitu 3,44 sehingga video pembelajaran latihan *street workout* ini bisa dikatakan mempunyai kualitas yang baik. Hasil ini didapat dengan cara menjumlahkan nilai dari seluruh anggota pemula yang ada kemudian dibagi dengan banyaknya anggota pemula yang ada di kali jumlah pertanyaan.

## **5. Hasil Ujicoba Lapangan (*Field Test*)**

Tahapan ujicoba selanjutnya adalah melakukan ujicoba lapangan (*field test*). Ujicoba *field test* dilakukan pada 33 orang peserta. Pada tahap *field test* ini peserta diberikan lembar soal *pre test* sebelum menonton video dan lembar soal *post test* setelah menonton video. Tujuannya untuk mengetahui peningkatan hasil belajar peserta. Dalam hasil peningkatan hasil belajar peserta menghasilkan data sebagai berikut:

**Tabel 4.10**  
**Hasil soal pre test**

No.	Keterangan Aspek soal	Skor	Rata-rata (%)
1	Manfaat dari latihan <i>street workout</i>	5	15.63
2	Syarat untuk melakukan latihan <i>street workout</i>	5	15.63
3	Alat yang diperlukan untuk latihan	7	21.88
4	Gerakan dasar latihan <i>street workout</i>	7	21.88
5	Jumlah gerakan dasar	4	12.50
6	Macam bentuk grip gerakan <i>pull-up</i>	9	28.13
7	Gerakan awal latihan <i>dips</i>	1	3.13
8	Gerakan awal <i>push-up</i>	5	15.63
9	Latihan tubuh bagian atas	9	28.13
10	Gerakan <i>legraise</i>	3	9.38
11	Yang dimaksud <i>close grip pull-up</i>	3	9.38
12	Yang dimaksud <i>wide pullup</i>	5	15.63
13	Asal mula gerakan variasi	5	15.63

<b>Nilai Keseluruhan (rata-rata) (%)</b>	212.50
<b>Nilai Rata-rata dalam persen (%)</b>	16.35

Rata-rata nilai keseluruhan (%) = Jumlah nilai keseluruhan : jumlah soal

$$= 212.50 \quad : 13$$

$$= 16.35 \%$$

**Tabel 4.11**  
**Hasil soal post test**

No.	Keterangan Aspek soal	Skor	Rata-rata (%)
1	Manfaat dari latihan <i>street workout</i>	24	72.73
2	Syarat untuk melakukan latihan <i>street workout</i>	32	96.97
3	Alat yang diperlukan untuk latihan	28	84.85
4	Gerakan dasar latihan <i>street workout</i>	23	69.70
5	Jumlah gerakan dasar	25	75.76
6	Macam bentuk grip gerakan <i>pull-up</i>	17	51.52
7	Gerakan awal latihan <i>dips</i>	19	57.58
8	Gerakan awal <i>push-up</i>	16	48.48
9	Latihan tubuh bagian atas	18	54.55
10	Gerakan <i>legraise</i>	18	54.55
11	Yang dimaksud <i>close grip pull-up</i>	29	87.88
12	Yang dimaksud <i>wide pullup</i>	21	63.64
13	Asal mula gerakan variasi	19	57.58

<b>Nilai Keseluruhan (rata-rata) (%)</b>	875.76
<b>Nilai Rata-rata dalam persen (%)</b>	67,37

Rata-rata nilai keseluruhan (%) = Jumlah nilai keseluruhan : jumlah soal

$$= 875.76 \quad : 13$$

$$= \mathbf{67,37 \%}$$

**Tabel 4.12**  
**Skala Penilaian**

Nilai	Keterangan
0%-25%	Kurang baik
26%-50%	Cukup baik
51%-75%	Baik
76%-100%	Sangat baik

Berdasarkan hasil dari nilai rata-rata keseluruhan soal *pre test* dan soal *post test* (dalam bentuk persen (%)) yang terdapat pada tabel 4.6 dan tabel 4.7 maka di dapatkan hasil soal *pre test* menghasilkan nilai rata-rata 16,35 % dan hasil soal *post test* menghasilkan nilai rata-rata 67,37 %. Dengan demikian media video pembelajaran latihan *street workout* ini dapat meningkatkan hasil belajar peserta sebesar 51,02 % yang berarti peningkatan ini mendapat hasil yang baik.

Tahapan ujicoba selanjutnya adalah melakukan ujicoba *field test* dengan lembar pengamatan yang dilakukan pada 33 orang peserta. Ujicoba lapangan ini diisi oleh pelatih atau *trainer*, yang dilakukan pada 33 anggota pemula dan menghasilkan rekapitulasi data sebagai berikut:

**Tabel 4.13**  
**Hasil Tes Keterampilan**

<b>No.</b>	<b>Keterangan Aspek soal</b>	<b>Skor</b>	<b>Rata-rata (%)</b>
1	Peserta dapat menyebutkan semua bagian latihan	33	100
2	Peserta dapat mempraktekan 3 bentuk grip	25	75.76
3	Peserta dapat melakukan gerakan dasar <i>pull-up</i>	33	100
4	Peserta dapat menyebutkan minimal 1 bentuk latihan variasi dari latihan <i>Pull-up</i>	16	48.48
5	Peserta dapat melakukan gerakan dasar <i>push-up</i>	33	100
6	Peserta dapat menyebutkan minimal 1 bentuk latihan variasi dari latihan <i>Push-up</i>	18	54.55
7	Peserta dapat melakukan gerakan dasar <i>Dips</i>	19	57.58
8	Peserta dapat menyebutkan minimal 1 bentuk latihan variasi dari latihan <i>Dips</i>	3	9.09
9	Peserta dapat melakukan latihan basic <i>ABS Exercise (LegRaise)</i>	16	48.48
10	Peserta dapat menyebutkan minimal 1 bentuk latihan variasi dari latihan <i>Abs Exercise</i>	11	33.33
11	Peserta dapat melakukan gerakan dasar <i>squat</i>	23	69.70
12	Peserta dapat menyebutkan	14	42.42

	minimal 1 bentuk latihan variasi dari latihan <i>Squat</i>		
--	--	--	--

Nilai Keseluruhan (rata-rata) (%)	739.39
Nilai Rata-rata dalam persen (%)	61,62

$$\begin{aligned}
 \text{Rata-rata nilai keseluruhan (\%)} &= \text{Jumlah nilai keseluruhan} : \text{jumlah soal} \\
 &= 739.39 \quad \quad \quad : 12 \\
 &= \mathbf{61.62 \%}
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil data lembar pengamatan, rata-rata yang dicapai adalah 60,35 persen. Dengan demikian media video pembelajaran latihan *street workout* ini dapat digunakan oleh anggota pemula, karena sudah dalam kriteria baik.

## E. Revisi

Berdasarkan hasil ujicoba, maka beberapa bagian dalam video pembelajaran *street workout* ini harus mengalami perbaikan, diantaranya adalah:

1. Pengambilan ulang video karena *background* dirasa tidak sesuai untuk pembelajaran.



**Gambar 4.1 Background Sebelum direvisi**



**Gambar 4.2 Background Setelah direvisi**

2. Penambahan *subtitle* atau teks penjelas narasi.



**Gambar 4.3 Sebelum penambahan subtitle**



**Gambar 4.4 Setelah direvisi**

3. Penambahan gambar penjas untuk penjelasan teknik dasar.



**Gambar 4.5 Sebelum direvisi**



**Gambar 4.6 Setelah Direvisi**

4. Penambahan teks penjelas pada gerakan variasi



**Gambar 4.7 Sebelum direvisi**



**Gambar 4.8 Setelah direvisi**

5. Video pembuka dibuat lebih ringkas agar mengurangi durasi.

Masukan-masukan di atas dijadikan acuan untuk melakukan perbaikan video pembelajaran latihan *street workout* untuk pemula, sehingga video pembelajaran ini bisa digunakan dengan lebih baik oleh anggota pemula untuk memahami materi.

#### **F. Keterbatasan Pengembangan**

Dalam pengembangan video pembelajaran latihan *street workout* ini telah dilakukan langkah-langkah pengembangan sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan sebelumnya.

Pada tahap pengembangan, pengembang mendapat beberapa kendala yaitu peralatan yang digunakan pada saat proses produksi, dimana peralatan yang digunakan belum memenuhi standar untuk proses produksi sebuah video pembelajaran sehingga hasil yang didapat kurang maksimal.

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dihasilkan melalui pengembangan ini adalah “Video Pembelajaran Street Workout Untuk Pemula”, Video ini dapat dijadikan media untuk membantu proses pembelajaran di kelas dan dapat dijadikan media untuk membantu proses pembelajaran di lapangan dan dapat dijadikan sebagai referensi sumber belajar pada saat belajar mandiri. Diharapkan media yang dikembangkan ini memberikan dampak yang positif lebih khusus lagi kepada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

Diharapkan video ini dapat mendorong minat latihan dari peserta, dan memberikan pengalaman belajar yang baru dari para pemula. Sehingga semakin banyak orang yang dimudahkan dalam proses latihan Street Workout.

Pengembangan program video tutorial ini sudah melewati beberapa tahap pada proses pengembangan. Pengembangan menggunakan metode ADDIE dalam mengembangkan video tutorial ini, model ADDIE ini terdiri dari 5 tahap yaitu, *Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*. Tahap *Analysis* dimana pengembang memulai pengembangan ini dengan tahap analisis, dimulai dari analisis kebutuhan, analisis karakteristik peserta, analisis materi, dan analisis lingkungan. Kemudian tahap desain, tahap ini pengembang mulai membuat spesifikasi produk yang akan dibuat. Selanjutnya tahap development atau pengembang, pada tahap pengembangan program video tutorial ini terdiri dari beberapa tahap yaitu tahap pra produksi, produksi, dan pasca

produksi. Selanjutnya tahap implementasi atau tahap ujicoba, tahap ini adalah tahap pengujian program yang pengembang buat. Lalu yang terakhir evaluasi yaitu penilaian produk, produk yang dibuat dinilai apakah layak atau tidak, atau sesuai atau tidak dengan tujuan.

Proses pengembangan ini sudah melewati tahap demi tahap dengan sangat baik, sehingga produk yang dikembangkan ini sangat terjaga kualitasnya. Semoga produk ini dapat dijadikan inovasi yang baru dan membawa dampak positif kepada para pemakai produk.

Pengembangan produk video tutorial ini sudah diujicobakan kepada 2 tenaga ahli yaitu ahli media, dan ahli materi. Pada tahap perorangan atau *one to one* produk ini diujicobakan kepada 3 peserta, pada tahap kelompok kecil atau *small group* diujicobakan kepada 6 peserta, dan tahap ujicoba lapangan atau *field test* diujicobakan kepada 33 peserta.

Dari tahap ujicoba diperoleh hasil sebagai berikut. Dari *expert review* ahli media diperoleh nilai rata-rata 3,14. Sedangkan dari ahli materi mendapatkan nilai rata-rata 3,00 dan dari hasil ujicoba perorangan (*one to one*) mendapat nilai rata-rata 3,66. Hasil dari tahap ujicoba kelompok kecil (*small group*) mendapatkan nilai rata-rata 3,45, yang berarti bahwa kualitas program video tutorial ini baik. Dan pada tahap *field test* terdapat peningkatan hasil belajar dari 16,35% menjadi 67,37%, dengan hasil ini menunjukkan bahwa keberhasilan video tutorial *street workout* ini membantu meningkatkan hasil belajar peserta.

Pengembangan juga membuat evaluasi yang berupa lembar pengamatan, lembar pengamatan ini bertujuan untuk menilai aspek psikomotor. Dari evaluasi lembar pengamatan tersebut yang diujicobakan kepada 33 peserta diperoleh rata-rata 61,62% dengan skala penilaian 0-100%, dengan hasil ini bahwa video tutorial yang dibuat dapat membantu peserta memahami dan mempraktekan gerakan dengan baik dan benar.

Berdasarkan hasil rata-rata keseluruhan ujicoba evaluasi formatif dan lembar pengamatan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa video tutorial *street workout* ini dapat dijadikan media penunjang untuk membantu instruktur dalam menjelaskan dan mempraktekan gerakan pada saat proses belajar. Media ini pun dapat dijadikan media alternative sebagai sumber belajar pada saat belajar mandiri. Dan diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar pada peserta kelas.

## **B. Implikasi**

Video tutorial ini secara umum memberikan implikasi bagi instruktur, dan peserta. Dengan adanya video ini instruktur sangat teras terantu pada saat memberikan dan menjelaskan materi saat proses pembelajaran *street workout*. Selain itu juga video ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar pada saat peserta belajar mandiri.

Pengembangan video tutorial *street workout* ini juga dapat memberikan masukan kepada mahasiswa jurusan Ilmu Keolahragaan yang ingin mengembangkan media pembelajaran lebih khusus lagi media video. Semoga pengembangan ini dapat dijadikan pertimbangan dalam mengembangkan sebuah produk media pembelajaran yang akan datang agar lebih baik lagi dan sesuai dengan prosedur pengembang.

## **C. Saran**

Saran pada penelitian ini adalah pada proses pengembangan media pembelajaran sebaik tahap demi tahap pada proses pengembangan harus lebih teliti lagi, agar pada pengembangan selanjutnya dapat menghasilkan produk khususnya media video yang memiliki kualitas yang baik dan sesuai dengan peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azhar Arsyad, Media Pembelajaran, Jakarta: Rajawali Press, 2009.
- Barbara Seels, dan Rita Richey, Teknologi Pembelajaran : Definisi dan Kawasannya, AECT: 1994
- Bronson, Chalisthenics Magazine, 2014, (<http://www.calisthenicsmag.com/want-to-learn-all-about-street-workout/>), Diunduh 10 Desember 2016
- Cecep & Bambang, Media Pembelajaran Manual dan Digital, Bogor: Ghalia Indonesia, 2011.
- Daryanto, Media Pembelajaran, Bandung: Sarana Tutorial Nurani Sejahtera, 2011.
- Dewi Salma, Wawasan Tekonologi Pendidikan, Jakarta : Kencana, 2012.
- Dimiyati & Mudjiono, Belajar dan Pembelajaran, Jakarta: Rineka Cipta, 2009.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2017, (<http://kbbi.web.id/mula>), h.1, Diunduh 10 Desember 2016
- Nana Syaodih, Metode Penelitian Pendidikan, Bandung : Remaja Rosdakarya, 2010.
- Reza Akhmad, Hipwee, 2016, (<http://www.hipwee.com/tips/buatmu-yang-nggak-suka-nge-gym-pastikan-badanmu-bugar-dengan-olahraga-cuma-cuma-ini>), Diunduh 10 Desember 2016
- Ronald Aderson, Pemilihan dan Pengembangan Media Untuk Pembelajaran, Jakarta : Cv.Rajawali, 1987.

Samsudin, Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani, Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2012.

Sena, Reps ID, 2015, (<http://reps-id.com/street-workout-sebuah-gaya-baru-kaum-urban>), Diunduh 10 Desember 2016

Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, Bandung : Alfabeta, 2009.

Syaiful, Konsep dan Makna pembelajaran, Bandung: Alfabeta, 2012.

The Editors of Encyclopædia Britannica, 2005, (<https://www.britannica.com/sports/calisthenics>), Diunduh 10 Desember 2016

World Street Workout & Calisthenics Federation, 2016 ([https://en.wikipedia.org/wiki/Street\\_workout](https://en.wikipedia.org/wiki/Street_workout)), Diunduh 10 Desember 2016

Lampiran 1

Hasil data Penelitian

Peserta																																	Rata-rata	Jumlah	Persen (%)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33						
Manfaat dari latihan street workout	1												1																							5	15,63	
Syarat untuk melakukan latihan street workout						1																														1	5	15,63
Alat yang diperlukan untuk latihan	1												1	1	1																					7	21,88	
Gerakan dasar latihan street workout						1																															7	21,88
Jumlah gerakan dasar													1																							4	12,50	
Macam bentuk grip gerakan pull-up	1													1																						9	28,13	
Gerakan awal latihan dips						1																														1	3,13	
Gerakan awal push-up													1																							5	15,63	
Latihan tubuh bagian atas	1	1											1	1																					9	28,13		
Gerakan legraise																																				3	9,38	
Yang dimaksud close grip pull-up																																				3	9,38	
Yang dimaksud wide pull-up	1																																			5	15,63	
Asal mula gerakan	1																																			1	15,63	
variasi	5	4	1	4	1	5	5	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	3	1	1	2	1	1	3	1		2				
Persentase	38,46	30,77	7,69	30,77	7,69	38,46	38,46	7,69	15,38	7,69	7,69	7,69	7,69	7,69	7,69	7,69	7,69	7,69	7,69	15,4	7,69	23,1	15,4	23,1	7,69	7,69	15,4	7,69	23,1	7,69	23,1	7,69	0	15,4	16,35			



Lembar Pengamatan																																			
Peserta																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	Jumlah	Persen (%)
<b>SOAL</b>	1	Peserta dapat menyebutkan semua bagian latihan																																33	100
	2	Peserta dapat mempraktekan 3 bentuk grip																																25	75.76
	3	Peserta dapat melakukan gerakan dasar pull-up																																33	100
	4	Peserta dapat menyebutkan minimal 1 bentuk latihan variasi dari latihan Pull-up																																16	48.48
	5	Peserta dapat melakukan gerakan dasar push-up																																33	100
	6	Peserta dapat menyebutkan minimal 1 bentuk latihan variasi dari latihan Push-up																																18	54.55
	7	Peserta dapat melakukan gerakan dasar Dips																																19	57.58
	8	Peserta dapat menyebutkan minimal 1 bentuk latihan variasi dari latihan Dips																																3	9.09
	9	Peserta dapat melakukan latihan basic ABS Exercise (LegRaise)																																16	48.48
	10	Peserta dapat menyebutkan minimal 1 bentuk latihan variasi dari latihan Abs Exercise																																11	33.33
	11	Peserta dapat melakukan gerakan dasar squat																																23	69.70
	12	Peserta dapat menyebutkan minimal 1 bentuk latihan variasi dari latihan Squat																																14	42.42
	Jumlah Jawaban 'Ya'	10	6	7	5	10	8	12	8	8	6	6	10	9	6	7	6	8	8	6	6	7	4	9	6	7	10	6	8	9	4	8	5	9	
	Persen (%)	83.3	50	58.3	41.7	83.3	66.7	100	66.7	66.7	50	50	83.3	75	50	58.3	50	66.7	66.7	50	50	58.3	33.3	75	50	58.3	83.3	50	66.7	75	33.3	66.7	41.7	75	
	<b>Rata-rata</b>																																		61.62

## Hasil Rata-rata One to One

		Subjek			Rata-rata
		1	2	3	
1	Ketajaman Visual yang ditampilkan	4	3	4	3.67
2	Kesesuaian visual dengan materi	4	4	4	4.00
3	Kejelasan tulisan yang ditampilkan	4	4	4	4.00
4	Kejelasan ukuran huruf	4	3	3	3.33
5	Ketepatan warna huruf	4	4	3	3.67
6	Daya tarik Video	4	4	3	3.67
7	Kejelasan Pengisi suara	4	3	3	3.33
8	Kualitas Peraga	3	4	4	3.67
9	Kualitas music	2	4	3	3.00
10	Kejelasan materi	4	4	3	3.67
11	Kejelasan contoh gerakan	4	4	4	4.00
12	Kemudahan memahami video	4	4	4	4.00
<b>Rata-rata</b>		45	45	42	3.67

Hasil Rata-rata Small Group

		Subjek						Rata-rata
		1	2	3	4	5	6	
1	Ketajaman Visual yang ditampilkan	3	3	3	3	3	3	3.00
2	Kesesuaian visual dengan materi	3	4	4	4	4	4	3.83
3	Kejelasan tulisan yang ditampilkan	4	3	3	4	3	4	3.50
4	Kejelasan ukuran huruf	4	2	4	4	3	3	3.33
5	Ketepatan warna huruf	3	3	4	3	3	3	3.17
6	Daya tarik Video	3	3	4	4	4	4	3.67
7	Kejelasan Pengisi suara	3	2	4	3	4	3	3.17
8	Kualitas Peraga	3	4	4	4	4	4	3.83
9	Kualitas music	3	3	3	4	4	3	3.33
10	Kejelasan materi	3	3	4	3	3	4	3.33
11	Kejelasan contoh gerakan	4	4	4	4	3	3	3.67
12	Kemudahan memahami video	3	3	4	4	3	4	3.50
<b>Rata-rata</b>		39	37	45	44	41	42	3.44

## Hasil Penilaian Ahli Media

		<b>Aspek Media</b>	Nilai
<b>SOAL</b>	1	Opening	2
	2	Transisi gambar	2
	3	Ketajaman gambar	3
	4	Kesesuaian gambar dengan materi	4
	5	Kejelasan tulisan	2
	6	Kejelasan ukuran huruf	3
	7	Kejelasan warna	3
	8	Kesesuaian setting	3
	9	Daya tarik program	3
	10	Musik pendukung	3
	11	Penampilan peraga	4
	12	Ketepatan peran peraga	3
	13	Ketepatan penggunaan bahasa	3
	14	Ketepatan durasi	3
	15	Kualitas pengisi suara	3
	<b>Jumlah</b>		<b>44</b>
	<b>Rata-rata</b>		<b>2.933</b>
		<b>Aspek Materi</b>	
16	Kesesuaian materi		3
17	Kejelasan uraian materi		3
18	Kejelasan contoh materi		3
	<b>Jumlah</b>		<b>9</b>
	<b>Rata-rata</b>		<b>3</b>
		<b>Aspek Pembelajaran</b>	
19	Kemampuan menumbuhkan motivasi		4
20	Kesesuaian program dengan peserta		3
	<b>Jumlah</b>		<b>7</b>
	<b>Rata-rata</b>		<b>3.5</b>

## Hasil Penilaian Ahli Materi

## SOAL

			Nilai
Aspek Materi	1	Kesesuaian Materi	4
	2	Kesesuaian program	3
	3	Keakuratan materi	3
	4	Kecukupan materi	4
	5	Kesesuaian contoh dengan materi	3
	6	Kejelasan isi	3
	7	Kejelasan contoh	2
<b>Jumlah</b>			<b>22</b>
<b>Rata-rata</b>			<b>3.143</b>
Aspek Pembelajaran	8	Kesesuaian tujuan	3
	9	Kesesuaian appresepsi peserta dengan materi	2
	10	Kesesuaian metode	3
	11	Ketepatan materi	3
	12	Keefektifan pencapaian kompetensi	3
	13	Keefesienan pencapaian	3
	14	Kemampuan motivasi belajar	2
	15	Kesesuaian program dengan karakteristik peserta	3
<b>Jumlah</b>			<b>22</b>
<b>Rata-rata</b>			<b>3.143</b>
Aspek Media	16	Opening	4
	17	Transisi gambar	2
	18	Ketajaman gambar	3
	19	Kesesuaian gambar dengan materi	3
	20	Kejelasan tulisan	3
	21	Kejelasan ukuran huruf	3
	22	Kejelasan warna	2
	23	Musik pendukung	4
	24	Daya tarik program	4
<b>Jumlah</b>			<b>28</b>
<b>Rata-rata</b>			<b>3.111</b>

## Lampiran 2

**Dokumentasi Penelitian**

Gambar: Pelaksanaan Evaluasi formatif tahap *One-to One Evaluation*



Gambar: Pelaksanaan Evaluasi formatif tahap *Small Group*



Gambar: Pelaksanaan Test lapangan (*Field Test*)



Gambar: Pelaksanaan Test lapangan (*Field Test*)



Gambar: Pelaksanaan Test lapangan (*Field Test*)

## Lampiran 3



*Building  
Future  
Leaders*

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PRI : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982  
BUK : 4750930, BAKHUM : 4759081, BK : 4752180  
Bagian UHT : Telepon, 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian Humas : 4898486  
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 2739/UN39.12/KM/2017  
Lamp. : -  
Hal : **Permohonan Izin Mengadakan Penelitian  
untuk Penulisan Skripsi**

29 Mei 2017

Yth. Wakil Dekan I Bidang Akademik  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Jakarta

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : **Ary Ardiansyah**  
Nomor Registrasi : 6135123067  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta  
No. Telp/HP : 083872644495

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

**"Pengembangan Media Video Pembelajaran Street Workout Untuk Pemula di Universitas Negeri Jakarta"**

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,  
dan Hubungan Masyarakat

Woro Sasmoyo, SH  
NIP. 19630403 198510 2 001

Tembusan :  
1. Dekan Fakultas Ilmu Olahraga  
2. Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



*Building  
Future  
Leaders*

**KEMENTERIAN RISTEK, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No. 10 Jakarta Timur 13220  
Telp. ( 62 - 21) 4893534 Faximile (62 - 21) 4893534

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini Petugas Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta menerangkan bahwa Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Ary Ardiansyah  
No. Registrasi : 6135123067  
Tahun/Angkatan : 2012  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi  
Judul : "Pengembangan Media Video Pembelajaran Street Workout Untuk Pemula Di Universitas Negeri Jakarta"

Adalah benar-benar belum ada yang meneliti.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Juni 2017  
Petugas Perpustakaan,



Bahrudin  
NIP. 19650813198903 1003

Yang Mengajukan Judul,

Ary Ardiansyah  
Noreg. 6135123067

## SURAT KETERANGAN VAIDASI AHLI MEDIA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Cecep Kustandi, M.Pd

Profesi : Dosen UNJ

Menyatakan bahwa produk yang berupa video pembelajaran street workout yang disusun oleh:

Nama : Ary Ardiansyah

No. Reg : 6135123067

Status : Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Judul Penelitian : **Pengembangan Media Video Pembelajaran  
Street Workout Untuk Pemula Di Universitas Negeri Jakarta**

Telah divalidasi dan dievaluasi untuk memenuhi syarat kelayakan penggunaan untuk penelitian.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagai mestinya.

Jakarta, Juni 2017



Cecep Kustandi, M.Pd

## SURAT KETERANGAN VAIDASI AHLI MATERI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Chandra, M.Pd

Profesi : Dosen UNJ

Menyatakan bahwa produk yang berupa video pembelajaran street workout yang disusun oleh:

Nama : Ary Ardiansyah

No. Reg : 6135123067

Status : Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Judul Penelitian : **Pengembangan Media Video Pembelajaran  
Street Workout Untuk Pemula Di Universitas Negeri Jakarta**

Telah divalidasi dan dievaluasi untuk memenuhi syarat kelayakan penggunaan untuk penelitian.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagai mestinya.

Jakarta, Juni 2017



Chandra, M.Pd

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

**ARY ARDIANSYAH**, dilahirkan di Jakarta pada tanggal 21 Sya'ban 1414 Hijriah atau 3 Februari 1994 Masehi. Penulis adalah putra pertama dari pasangan bapak Basuki Tugas Irianto dan ibu Sugiarti. Jenjang pendidikan formal yang telah dilalui penulis, antara lain: SDN Cilangkap 02 Pagi pada tahun 2000-2006, SMP Negeri 196 Jakarta pada tahun 2006-2009, SMA Negeri 105 Jakarta pada tahun 2009-2012 dan pada tahun 2012 penulis diterima sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Jakarta.

Semasa kuliah, penulis melaksanakan Praktik Kerja Lapangan di SMP Negeri 25 Jakarta sebagai guru Pendidikan Jasmani pada tahun 2016. Selama menimba ilmu di Universitas Negeri Jakarta, selain mengikuti aktivitas kuliah, penulis juga mengikuti kegiatan lain seperti Komunitas Street Workout Universitas Negeri Jakarta.

E-Mail : [aryardiansyah32@gmail.com](mailto:aryardiansyah32@gmail.com)