

## Pengembangan Video Tutorial Latihan Kekuatan Otot Paha Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Trenggalek

Muhammad Soleh Fudin<sup>1✉</sup>, Tedy Wasis Nurcahyo<sup>2</sup>, Khamim Hariyadi<sup>3</sup>, Vega Mareta Sceisarriya<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Trenggalek, Jawa Timur, Indonesia  
Email: fudinbanimustaram@gmail.com

---

### Info Artikel

### Abstrak

#### Kata Kunci:

Pengembangan, Video Tutorial, Latihan Kekuatan Otot Paha

#### Keywords:

Development, Video Tutorials, Thigh Muscle Strength Training

Tujuan penulisan artikel ini sebagai informasi dan referensi serta untuk mengetahui apakah pengembangan video tutorial latihan otot paha layak dan dapat digunakan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan dengan menggunakan desain yang dikemukakan oleh Borg and Gall. Peneliti mengambil keputusan dengan menggunakan 6 langkah pengembangan yaitu 1) penelitian dan pengumpulan data; 2) perencanaan; 3) pengembangan draft produk awal; 4) uji coba lapangan awal; 5) revisi hasil uji coba; 6) uji kelayakan. Sampel penelitian menggunakan 2 teknik sampling yaitu simple random sampling untuk uji coba lapangan awal dan purposive sampling untuk uji kelayakan. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner semi terbuka dan kuesioner tertutup dengan skala likert. Sedangkan teknik analisis data menggunakan deskriptif kualitatif dan kuantitatif persentase. Hasil validasi ahli media mendapatkan skor 3,34 dengan kategori sangat baik dan hasil validasi ahli materi mendapatkan skor 3,46 dengan kategori sangat baik. Hasil penilaian mahasiswa pada uji coba lapangan awal mendapatkan skor 3,52 dengan kategori sangat baik dan hasil uji kelayakan mendapatkan skor 3,37 dengan kategori sangat baik. Tingkat pencapaian penelitian ini mendapatkan 84,19% dengan kualifikasi sangat baik. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan produk pengembangan video tutorial latihan kekuatan otot paha sangat layak dan dapat digunakan sebagai salah satu referensi media untuk latihan kekuatan otot paha.

### Abstract

*The purpose of writing this article is as information and reference as well as to find out whether the development of video tutorials for thigh muscle exercises is feasible and can be used. This study uses research and development methods using the design proposed by Borg and Gall. Researchers make decisions using 6 steps of development, namely 1) research and data collection; 2) planning; 3) development of initial product drafts; 4) initial field trials; 5) revision of trial results; 6) feasibility test. The research sample used 2 sampling techniques, namely simple random sampling for initial field trials and purposive sampling for feasibility tests. The data collection instrument used a semi-open questionnaire and a closed questionnaire with a Likert scale. While the data analysis technique used descriptive qualitative and quantitative percentages. The results of the media expert's validation got a score of 3.34 in the very good category and the results of the material expert's validation got a score of 3.46 in the very good category. The results of student assessments in the initial field trial got a score of 3.52 in the very good category and the results of the feasibility test got a score of 3.37 in the very good category. The level of achievement of this research is 84.19%*

---

---

*with very good qualifications. From these results, it can be concluded that the product of developing thigh muscle strength training video tutorials is very feasible and can be used as a media reference for thigh muscle strength training.*

---

© 2022 Author

✉ Alamat korespondensi:  
Dusun Krajan RT 01 RW 01 Ds. Jambu Kec.Tugu Kab.Trenggalek Prov. Jawa Timur  
E-mail: fudinbanimustaram@gmail.com

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan manusia. Agar seseorang dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara efektif tanpa mengalami kelelahan dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Semakin tinggi kemampuan kerja fisik seseorang maka akan semakin tinggi pula derajat kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan penyesuaian terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga menikmati waktu senggang ataupun pekerjaan yang mendesak serta terbebas dari penyakit (Alamsyah et al., 2017). Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Latihan kebugaran jasmani sangat bervariasi, tergantung pada komponen apa yang ingin ditingkatkan. Seseorang sebaiknya mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani agar tercapai dengan baik. Komponen kebugaran jasmani menurut Lutan & Suherman dalam Suharjana & Purwanto (2008) meliputi: kekuatan otot, daya tahan umum, daya tahan otot, dan kelenturan.

Dalam mendapatkan kebugaran jasmani seseorang harus mengatur pola hidup sehat setiap hari meliputi makan, istirahat dan berolahraga. Menurut Laksono & Widiyanto (2016) berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik, manfaat psikis dan manfaat sosial. Di masyarakat banyak orang berolahraga yang bertujuan agar mempunyai derajat kebugaran jasmaninya tinggi, tetapi masih banyak pula dalam mencapai tujuan tersebut, belum mengetahui bagaimana caranya agar efektif mencapai kebugaran jasmani. Komponen dalam kebugaran jasmani yang sering dilakukan dan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani salah satunya adalah latihan kekuatan. Kekuatan adalah besarnya tenaga yang

digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat melakukan kontraksi. Latihan kekuatan otot dapat dilakukan pada bagian-bagian seperti otot tubuh bagian bawah (paha depan, paha belakang, glutes, dan betis), otot punggung, otot dada, otot bahu, otot perut, dsb. Salah satu latihan kekuatan otot yang dilakukan di masyarakat yaitu kekuatan otot paha. Otot paha terbagi menjadi tiga jenis yaitu otot yang berada di paha depan atau *kaudisep*, otot paha bagian dalam atau otot *aduktor* dan otot bagian belakang atau otot *hamstring*. Dalam melatih kekuatan otot dapat juga dilakukan dengan permainan olahraga (Arifin, 2018). Dalam latihan harus menyusun program latihan yang sistematis berdasarkan keilmuan dengan menentukan bentuk latihan yang tepat dengan memanipulasi beban dan intensitas latihan agar tujuan latihan yang diharapkan tercapai. Menurut Kuswari (2012) bentuk-bentuk latihan kekuatan meliputi latihan tanpa menggunakan alat, latihan dengan teman dan latihan dengan alat. Berikut beberapa bentuk latihan untuk melatih otot paha yaitu *front squat*, *lunges*, *step up*, *leg extention*, *single leg squats*, *curstylunge*, *reverselunge*, *bulgarian split squat*, *lompat kodok*, *jumpingjaks*, *burpee*, *sumo squat*, *naik turun tangga*, *squat jump*, *jumping*, *pile squat*, *skipping* dll.

Menurut Ali dalam Darkani (2014) paha adalah bagian dari tubuh manusia merupakan bagian dari kaki dari lutut ke atas. Melatih kekuatan otot bagian kaki termasuk paha sebenarnya sangat membantu untuk mendukung kekuatan keseluruhan tubuh saat beraktifitas. Selain itu tujuan dalam berlatih kekuatan otot untuk kebugaran jasmani, masyarakat berlatih bertujuan untuk memperoleh kualitas tubuh yang baik. Menurut Wedi et al. (2019) kualitas tubuh yang baik tidak semata-mata hanya dengan melihat besarnya ototnya saja, tetapi juga berdasarkan komposisi tubuh, keseimbangan, kekekaran dan proporsi. Khususnya para ibu-ibu, apabila mempunyai paha yang besar merasa tidak percaya diri, sehingga termotivasi untuk melakukan latihan untuk mengecilkan dan mengencangkan paha.

Tetapi tidak sedikit orang yang belum mengetahui banyak cara latihan otot paha yang efektif dan mudah dilakukan dimana saja. Sehingga kebanyakan orang dalam melakukan latihan otot paha datang berlatih di pusat kebugaran.

Pada masa sekarang, mobilitas masyarakat untuk melakukan aktivitas di luar rumah sangatlah terbatas. Untuk itu masyarakat pasti lebih memilih untuk melakukan kegiatan di rumah. Sehingga masyarakat membutuhkan referensi atau media untuk melakukan latihan di rumah. Media latihan kekuatan otot dapat ditemukan di internet maupun buku latihan kebugaran jasmani. Media merupakan perantara pesan dari pengirim ke penerima pesan (Rohani, 2019). Salah satu media yang paling banyak ditemukan di masyarakat untuk latihan kekuatan otot berupa video. Akan tetapi, mayoritas video tersebut menampilkan tentang latihan kekuatan otot lengan, otot kaki dan perut. Masih sedikit video yang menampilkan latihan khusus untuk latihan kekuatan otot paha, itu pun bukan hasil dari penelitian. Selain itu juga masih terbatas hasil penelitian terkait pengembangan video tutorial terkait latihan kekuatan otot paha. Hal tersebut sejalan dengan analisis kebutuhan yang dilakukan peneliti, dengan menyatakan bahwa sangat memerlukan video tutorial untuk latihan otot paha yang mudah dilakukan mandiri.

Tujuan penulisan artikel ini sebagai informasi dan referensi media terkait latihan kekuatan otot paha. Hasil penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah pengembangan video tutorial latihan otot paha layak dan dapat digunakan sebagai salah satu referensi media untuk latihan kekuatan otot paha. Selain itu hasil penelitian pengembangan ini adalah berupa produk video tutorial latihan otot paha yang dapat diakses di youtube dan disimpan di digital video disc (DVD), sehingga masyarakat mudah mengakses video tersebut.

## METODE

### Metode dan Desain

Penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian dan pengembangan. Menurut Sugiyono (2013) penelitian pengembangan tidak dimaksudkan untuk menguji atau menerapkan teori, akan tetapi merupakan penelitian yang berorientasi untuk menghasilkan atau mengembangkan produk tersebut. Teori ini juga didukung oleh Maksum (2012) bahwa penelitian

pengembangan adalah penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada.

Sedangkan desain yang digunakan yaitu menggunakan desain yang dikemukakan oleh Borg and Gall dengan langkah-langkah penelitian dan pengembangan yaitu 1) penelitian dan pengumpulan data; 2) perencanaan; 3) pengembangan draft produk awal; 4) uji coba lapangan awal; 5) revisi hasil uji coba; 6) uji lapangan produk utama; 7) revisi produk; 8) uji coba lapangan skala luas/uji kelayakan; 9) revisi produk final; 10) desiminasi dan implementasi (Gustiani, 2019).

Meskipun pada model penelitian dan pengembangan yang dikemukakan Bord & Gall terdapat 10 langkah, namun menurut Wayan dalam (Ardiansyah et al. (2020) menyatakan bahwa prosedur pelaksanaan penelitian pengembangan bukan merupakan langkah-langkah baku yang harus diikuti secara kaku. Berdasarkan hal tersebut dan keterbatasan waktu dan biaya, peneliti mengambil keputusan menggunakan 6 langkah pengembangan yaitu 1) penelitian dan pengumpulan data; 2) perencanaan; 3) pengembangan draft produk awal; 4) uji coba lapangan awal; 5) revisi hasil uji coba; 6) uji coba lapangan skala luas/uji kelayakan.

### Partisipan

Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Trenggalek pada tahun akademik 2021/2022. Sedangkan sampel penelitian ini menggunakan 2 teknik sampling yaitu 1) teknik *simple random sampling* untuk uji coba lapangan awal dengan jumlah sampel 10 mahasiswa. Menurut Sugiyono (2016) teknik *simple randrom sampling* adalah proses pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata. 2) teknik *purposive sampling* untuk uji coba lapangan skala luas/uji kelayakan yaitu seluruh mahasiswa. Menurut Sugiyono (2019) teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan yang digunakan adalah mahasiswa melihat dan melakukan gerakan sesuai yang ada dalam produk yang dikembangkan dan mahasiswa mengisi kuesioner uji lapangan produk utama. Dari pertimbangan tersebut sampel penelitian pada uji lapangan produk utama yaitu sejumlah 43 mahasiswa.

### Instrumen

Instrumen pengumpulan data penelitian yang digunakan yaitu daftar pertanyaan kuesioner. Kuesioner sebelum digunakan dalam pengumpulan data, peneliti mengajukan validasi kepada ahli bahasa untuk memvalidasi isi kuesioner dengan kisi-kisi kuesioner berdasarkan teori pengembangan media. Kuesioner yang dibuat yaitu kuesioner semi terbuka untuk ahli media dan ahli materi dan kuesioner tertutup untuk mahasiswa. Jumlah pertanyaan dalam kuesioner yaitu 28 pertanyaan untuk ahli media, 48 pertanyaan untuk ahli materi dan 29 pertanyaan untuk mahasiswa. Jawaban kuesioner menggunakan skala *likert* sebagai pengukuran variabel yang dijabarkan menjadi indikator variabel dengan menggunakan kategori, dipaparkan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Skor dalam Skala *Likert*

No	Skor	Keterangan
1	4	Sangat Baik/ Sangat Setuju
2	3	Baik/ Setuju
3	2	Tidak Baik/ Tidak Setuju
4	1	Sangat Tidak Baik/ Sangat Tidak Setuju

### Prosedur

Prosedur penelitian pengembangan ini berdasarkan desain dikemukakan oleh Borg and Gall, langkah-langkah dalam memperoleh data penelitian sebagai berikut: 1) Penelitian dan pengumpulan data: tahap ini dimaksudkan untuk mencari informasi terkait permasalahan terkait kebugaran jasmani khususnya latihan otot paha, analisis kebutuhan dan mencari referensi yang relevan; 2) Perencanaan: berdasarkan informasi permasalahan dan analisis kebutuhan, peneliti menentukan pengembangan produk yang tepat dan menentukan tujuan yang akan dicapai. Peneliti mengembangkan video tutorial latihan kekuatan otot paha. Selain itu peneliti membuat instrumen pengumpulan data berupa kuesioner yang validasi ke ahli; 3) Pengembangan draft produk awal: tahap ini peneliti mengembangkan desain produk awal dan dilakukan uji validitas produk oleh ahli materi dan ahli media. Data hasil validasi, digunakan sebagai acuan dalam merevisi produk. Revisi tersebut sampai produk yang dikembangkan valid dan disetujui untuk diujikan; 4) uji coba lapangan awal: tahap ini dimaksudkan untuk memperoleh penilaian

dari subyek penelitian sebagai bahan revisi tentang produk yang telah dikembangkan. Uji coba lapangan awal dilakukan dengan subyek penelitian sejumlah 10 mahasiswa; 5) Revisi hasil uji coba: tahap ini peneliti merevisi berdasarkan data yang masuk dari hasil uji coba lapangan awal dan selanjutnya diujikan lagi pada uji lapangan produk utama; 6) Uji coba lapangan skala luas/ uji kelayakan: tahap ini dimaksudkan untuk memperoleh penilaian dari subyek penelitian bahwa produk yang dikembangkan layak atau tidak digunakan. Uji coba lapangan skala luas/ uji kelayakan dilakukan dengan subyek penelitian sejumlah 43 mahasiswa.

### Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif dan teknik analisis kuantitatif persentase. Analisis data deskriptif kualitatif digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari masukan kualitatif dari ahli media dan ahli materi. Menurut Miles dan Huberman dalam Sugiyono (2013) langkah-langkah analisis data kualitatif meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penyimpulan data.

Sedangkan teknik analisis data analisis kuantitatif persentase digunakan untuk menganalisis data dari hasil kuesioner berupa data kuantitatif. Data hasil kuesioner dari validitas ahli menggunakan skala *likert* yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kategori skor dalam skala *likert* menurut Purnomo & Palupi (2016) dipaparkan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Skor Kuesioner

No	Skor	Keterangan
1	$3,25 < M \leq 4,00$	Sangat Baik
2	$2,50 < M \leq 3,25$	Baik
3	$1,75 < M \leq 2,50$	Kurang Baik
4	$0,00 < M \leq 1,75$	Tidak Baik

Keterangan: M= Rerata skor aspek yang dinilai

Setelah dikategorikan dan mendapatkan skor dari dianalisis persentase tingkat penilaiannya menggunakan rumus yang dikemukakan Sudijono (2011) sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum X}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase tingkat penilaian

$\sum X$  = Jumlah skor yang diperoleh

N = Jumlah skor ideal seluruh aspek

Kriteria validasi atau tingkat ketercapaian yang digunakan dalam pengembangan produk dijelaskan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Tingkat Pencapaian dan Kualifikasi

No	Tingkat Pencapaian	Kualifikasi	Keterangan
1	76 – 100 %	Sangat Baik	Sangat layak, diigunakan
2	56 – 75 %	Baik	Layak, digunakan
3	40 – 55 %	Cukup Baik	Cukup layak, tidak digunakan
4	< 40 %	Kurang Baik	Kurang layak, tidak digunakan

Sumber: (Arikunto, 2010)

Tabel 5. Validasi Ahli Media Kualitatif

No	Aspek	Penyimpulan Data
1	Kejelasan Media	Gerakan yang <i>left-right tractor thigh, bridging, the pedal motion</i> seharusnya ada pengambilan kamera dari samping
2	Kejelasan Media	Pada petunjuk gerakan selanjutnya seharusnya dikasih petunjuk tulisan juga, apa nama gerakan selanjutnya yang akan di lakukan
3	Kemenarikan Media	Intro vidio pada bagian tulisan “ngolah rogo” perlu dikasih corak atau gambar yang sesuai dengan logo, tidak polos seperti itu. Penambahan corak ataupun gambar pada tulisan akan membuat intro lebih hidup dan serasi.
4	Kemenarikan Media	<i>Outro background</i> tidak harus polos hitam, tambahkan gambar agar lebih bagus dan gambar <i>background</i> juga harus sesuai dengan tema atau konsep videonya

Hasil analisis data dari hasil validasi ahli materi secara kuantitatif lihat tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Validasi Ahli Materi Kuantitatif

No	Aspek	Skor	Kategori
1	Kejelasan Materi	3,20	Baik
2	Kesesuaian Materi	3,38	Sangat Baik
3	Kemanfaatan Materi	3,80	Sangat Baik
4	Rerata Aspek	3,46	Sangat Baik

Sedangkan Hasil analisis data dari hasil validasi ahli materi secara kualitatif sebagai bahan revisi sebelum diujicobakan lihat tabel 7 sebagai berikut:

## HASIL

Hasil dari penelitian pengembangan ini diantaranya hasil validasi dari ahli media, ahli materi dan penilaian mahasiswa. Hasil analisis data hasil validasi ahli media secara kuantitatif lihat tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Validasi Ahli Media Kuantitatif

No	Aspek	Skor	Kategori
1	Kejelasan Media	3,18	Baik
2	Kemenarikan Media	3,10	Baik
3	Kemudahan Media	3,75	Sangat Baik
4	Rerata Aspek	3,34	Sangat Baik

Sedangkan validasi ahli media kualitatif sebagai bahan revisi sebelum diujicobakan lihat tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 7. Validasi Ahli Materi Kualitatif

No	Aspek	Penyimpulan Data
1	Kejelasan Materi	Gerakan <i>jump lunges</i> alangkah lebih baik saat melompat lebih dipertegas lagi gerakannya
2	Kejelasan Materi	Pada petunjuk gerakan selanjutnya seharusnya dikasih petunjuk tulisan juga, apa nama gerakan selanjutnya yang akan di lakukan

Hasil analisis data dari hasil penilaian dari subyek penelitian yaitu mahasiswa sejumlah 10 mahasiswa pada uji lapangan awal, lihat tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Penilaian Mahasiswa pada Uji Lapangan Awal

No	Aspek	Skor	Kategori
1	Kejelasan Media	3,52	Sangat Baik
2	Kemenarikan Media	3,65	Sangat Baik
3	Kemudahan Media	3,85	Sangat Baik
4	Kemanfaatan Media	3,75	Sangat Baik
	Rerata Aspek	3,52	Sangat Baik

Hasil analisis data dari hasil penilaian dari subyek penelitian yaitu mahasiswa sejumlah 43 mahasiswa pada uji lapangan awal, lihat tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Penilaian Mahasiswa pada Uji Coba Lapangan Skala Luas/Uji Kelayakan

No	Aspek	Skor	Kategori
1	Kejelasan Media	3,33	Sangat Baik
2	Kemenarikan Media	3,36	Sangat Baik
3	Kemudahan Media	3,40	Sangat Baik
4	Kemanfaatan Media	3,38	Sangat Baik
	Rerata Aspek	3,37	Sangat Baik

Dari hasil analisis data uji coba lapangan skala luas/ uji kelayakan, dianalisis dalam bentuk persentase dengan hasil analisis sebagai berikut:

$$P = \frac{3,37}{4,00} \times 100\% \\ = 84,19\%$$

Dari hasil analisis data persentase dikonsultasikan pada tabel 3 tingkat pencapaian dan kualifikasi didapatkan hasil tingkat pencapaian 84,19% dengan kualifikasi sangat baik. Dari hasil tersebut produk pengembangan video tutorial latihan kekuatan otot paha sangat layak dan dapat digunakan.

## PEMBAHASAN

Penelitian pengembangan video tutorial latihan kekuatan otot paha ini didasarkan dari permasalahan dan analisis kebutuhan dari mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Trenggalek pada tahun akademik 2021/2022. Permasalahan diantaranya sebagian besar mahasiswa

belum melakukan latihan kekuatan otot paha secara rutin, minimnya referensi latihan kekuatan otot paha, sebagian mahasiswa belum mengetahui bentuk-bentuk latihan otot paha, sebagian kecil mahasiswa melakukan latihan kekuatan otot paha di tempat gym. Dari data hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Trenggalek pada tahun akademik 2021/2022 membutuhkan referensi terkait latihan kekuatan otot paha yang mudah dilakukan dimana saja.

Berdasarkan permasalahan dan analisis kebutuhan tersebut peneliti memberikan solusi dengan mengembangkan produk media video tutorial latihan kekuatan otot paha. Pengembangan produk tersebut diharapkan peneliti dapat menjadi salah satu referensi media untuk melakukan latihan otot paha di tempat mana saja tanpa didampingi pelatih atau instruktur. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Pamungkas (2019) bahwa pengembangan media aplikasinya membantu untuk meningkatkan wawasan mengenai bagaimana pola latihan kekuatan dan dapat melaksanakan latihan di rumah walaupun tidak ada pendampingan dari pelatih. Hal tersebut didukung pernyataan Fudin & Hariyadi (2020) bahwa media dapat berfungsi maksimal jika dapat diakses dengan mudah oleh penggunanya.

Pemilihan pengembangan produk media video tutorial latihan kekuatan otot paha ini didasarkan dari permasalahan dan analisis kebutuhan dan sesuai dengan dengan prinsip dari pengembangan media. Hal tersebut sesuai yang diungkapkan Wahyuni (2019) bahwa pemilihan media harus sesuai dengan prinsip-prinsip yang sudah ditentukan seperti memiliki tujuan yang sesuai dengan sifat dan ciri-ciri media yang akan digunakan. Selain itu pengembangan produk media video tutorial latihan kekuatan otot paha ini, didasarkan dengan prinsip pengembangan media yang disampaikan Tejo Nurseto (2011) yaitu prinsip VISUALS meliputi *Visible, Interesting, Simple, Useful, Accurate, Legitimate* dan *Structured*.

Pengembangan produk media video tutorial latihan kekuatan otot paha ini merupakan pengembangan media visual. Pengembangan produk media ini juga sesuai dengan pernyataan Arsyad (2011) yaitu Pengembangan media berbasis visual memperhatikan hal-hal diantaranya kesederhanaan, keterpaduan, penekanan, keseimbangan, bentuk, garis, tekstur dan

warna. Dengan ketepatan pemilihan media dan memperhatikan prinsip-prinsip pengembangan media maka akan tercipta produk media yang berkualitas dan sesuai tujuan pengembangan tersebut.

Selain itu pengembangan produk ini melalui proses validasi ahli media dan ahli materi. Ahli media yang memvalidasi produk yaitu dosen STKIP PGRI Trenggalek yang berlatarbelakang pendidikan yaitu ilmu teknologi pendidikan dan sebagai dosen mata kuliah media pembelajaran. Sedangkan ahli materi pelatih olahraga sekaligus guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, yang berlatarbelakang pendidikan yaitu kepelatihan olahraga. Dengan produk media ini divalidasi oleh ahli yang relevan, maka hasil pengembangan produk media video tutorial latihan kekuatan otot paha ini menjadi lebih berkualitas.

Hasil pengembangan produk media video tutorial latihan kekuatan otot paha ini mendapatkan penilaian yang positif dari mahasiswa pada penilaian uji coba lapangan awal dan uji kelayakan. Hal tersebut terbukti dari hasil analisis data yang menunjukkan bahwa penilaian mahasiswa terhadap beberapa aspek penilaian produk media video tutorial latihan kekuatan otot paha ini menunjukkan penilaian sangat baik. Penilaian kelayakan mendapatkan hasil tingkat pencapaian 84,19% dengan kualifikasi sangat baik. Dari hasil tersebut produk pengembangan video tutorial latihan kekuatan otot paha sangat layak dan dapat digunakan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka dapat beberapa kesimpulan diantaranya 1) Pengembangan media harus memperhatikan pemilihan media yang tepat dan harus memperhatikan prinsip-prinsip pengembangan media; 2) Pengembangan video tutorial latihan kekuatan otot paha ini sangat layak dan dapat digunakan sebagai salah satu media untuk latihan kekuatan otot paha.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini memuat ucapan terimakasih kepada Lembaga atau instansi yang memberikan bantuan penelitian. Kami ucapkan terima kasih kepada: 1) Lembaga STKIP PGRI Trenggalek yang sudah memfasilitasi proses pelaksanaan penelitian pengembangan ini; 2) Teman-teman sejawat dosen STKIP PGRI

Trenggalek yang sudah menjadi tempat berbagi ilmu sehingga terselesainya penelitian pengembangan ini; 3) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Trenggalek pada tahun akademik 2021/2022 yang sudah bersedia menjadi subyek penelitian dan berkontribusi positif terhadap produk pengembangan ini.

## REFERENSI

- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 77–86.
- Ardiansyah, E., Pratama, H. G., & Sulendro, S. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Aplikasi Tentang Isyarat-isyarat Wasit Bolavoli di SMA Negeri 2 Karang. In *Journal of Physical Activity (JPA)* (Vol. 1, Issue 2). <https://journal.apopi.org/index.php/jpa>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Jurnal Pendidikan Al-Mudarris*, 1(1), 22–29.
- Arikunto, S. (2010). Metode Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, A. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja grafindo persada.
- Darkani. (2014). Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Lingkar Paha dan Panjang Tungkai dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Aceh. *Jurnal Sport Pedagogy*, 4(1). <http://jurnal.unsyiah.ac.id/JSP/article/view/7285>
- Fudin, M. S., & Hariyadi, K. (2020). Development of a Football Game Modification Book for Primary School Physical Education and Health Teachers. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 168–172.
- Gustiani, S. (2019). Research and Development (R&D) Method as a Model Design in Educational Reserch and its Alternatives. *Holistics (Hospitality and Linguistics): Jurnal Ilmiah Bahasa Inggris*, 11(2).

- <https://jurnal.polsri.ac.id/index.php/holistic/article/view/1849>
- Kuswari, M. (2012). *Periodesasi Latihan*. Murykuswari10.Wordpress.  
<https://murykuswari10.wordpress.com/2012/06/10/periodesasi-latihan/>
- Laksono, B. A., & Widiyanto. (2016). Pengembangan Model Body Weight Training untuk Latihan Otot Perut. *MEDIKORA*, 15(2), 39–58.  
<https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/23144>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurseto, T. (2011). Membuat Media Pembelajaran yang Menarik. *Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan*, 8(1).  
<https://doi.org/10.21831/jep.v8i1.706>
- Pamungkas, A. P. (2019). *Pengembangan Media Pelatihan Kekuatan Otot Sepakbola Berbasis Android untuk Usia 12-14 Tahun*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Purnomo, P., & Palupi, M. S. (2016). Pengembangan Tes Hasil Belajar Matematika Materi Menyelesaikan Masalah yang Berkaitan dengan Waktu, Jarak dan Kecepatan untuk Siswa Kelas V. *Jurnal Penelitian*, 20(2).  
<https://e-journal.usd.ac.id/index.php/JP/article/view/872>
- Rohani. (2019). *Diktat Media Pembelajaran*. Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Sudijono, A. (2011). Pengantar Statistik Pendidikan. In *Jakarta: Raja Grafindo Persada*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi dan R&D*. In *Bandung: Alfabeta CV*.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian (Cetakan ke-30)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharjana, & Purwanto, H. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa di PGSD Penjas FIK UNY. *Pendidikan Jasmani*, 5(2), 64–73.
- Wahyuni, I. (2019). *Pemilihan Media Pembelajaran*. Docplayer.  
<https://docplayer.info/113469759-Pemilihan-media-pembelajaran.html>
- Wedi, Umar, & Welis, W. (2019). Pengaruh Metode Latihan Beban dengan Gerakan Cepat dan Gerakan Lambat terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Paha. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 30–35.  
<https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKP/article/view/2440/2613>