

Pengembangan Video Tutorial *Sport Massage*

Jefrinto Welsius Nainggolan^{1✉}, Reza Hadinata¹, Fitri Diana¹

¹Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Corresponding author*

Email: jefrintowelsiusnainggolan01@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Mahasiswa; Sport Massage;
Video Tutorial

Keywords:

Student; Sport Massage; Video
Tutorial

Abstrak

Sport Massage adalah terapi pijat yang dirancang untuk membantu atlet menjaga kondisi fisik, fisiologis, dan psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk membuat video tutorial *Sport Massage* pada mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan dan untuk mengetahui efektifitas video tutorial *Sport Massage*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Pengembangan. Model pengembangan penelitian yang digunakan yaitu ADDIE. Teknik Pengumpulan data menggunakan formulir validasi ahli materi dan ahli media serta kuesioner kepada mahasiswa dengan 3 tahap yaitu skala kecil 15 mahasiswa, skala besar 35 mahasiswa, dan uji efektifitas 20 mahasiswa di Universitas Jambi. Hasil dari penelitian ini di Universitas Jambi yaitu pada validasi ahli materi hasil penilaian didapatkan 90% atau sangat baik lalu pada ahli media tahap1 didapatkan hasil penilaian 70% atau baik dan ahli media tahap 2 didapatkan hasil penilaian 84% atau sangat baik setelah itu uji efektifitas didapatkan hasil 92% atau sangat baik, peneliti dapat menyimpulkan bahwa video tutorial *Sport Massage* dapat dikategorikan sangat baik.

Abstract

Sport Massage is a massage therapy designed to help athletes maintain their physical, physiological, and psychological condition. This research aims to create a *Sport Massage* tutorial video for physical education and health students and to determine the effectiveness of the *Sport Massage* tutorial video. The research method used in this study is Development. The research development model used is ADDIE. Data collection techniques use validation forms from material experts and media experts as well as questionnaires to students in 3 stages: small scale with 15 students, large scale with 35 students, and effectiveness testing with 20 students at Jambi University. The results of this research at Jambi University showed that the material expert validation assessment obtained 90% or very good, then the phase 1 media expert assessment obtained 70% or good, and the phase 2 media expert assessment obtained 84% or very good. After that, the effectiveness test obtained a result of 92% or very good. The researcher can conclude that the *Sport Massage* tutorial video can be categorized as very good.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat (Lengkana & Sofa, 2017). Pendidikan dapat diartikan sebagai upaya transformasi sikap dan etika individu atau komunitas untuk mencapai kemandirian dalam proses pendewasaan manusia melalui kegiatan pendidikan, proses pembelajaran, aktivitas bimbingan, serta program pembinaan (Ujud et al., 2023).

Sebagai bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) disampaikan melalui aktivitas fisik yang diselenggarakan dengan tahap perkembangan peserta didik (Mustafa, 2022). PJOK adalah aktivitas pendidikan jasmani melalui gerakan yang nilai-nilai karakter dapat ditanamkan selama proses pendidikan, serta kebugaran dan kesehatan seseorang dapat dijaga, dipertahankan, bahkan ditingkatkan melalui PJOK ini (Muhajir, 2007).

Dalam konteks PJOK, mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (Porkes) dituntut untuk menguasai berbagai keterampilan praktis, termasuk teknik *sport massage*. Meskipun keterampilan ini sangat penting dalam pembentukan kompetensi profesional mahasiswa, metode pembelajaran konvensional yang diterapkan saat ini belum optimal dalam memfasilitasi pembelajaran praktis yang efektif. Penelitian terdahulu oleh Wisnu et al., (2024) menunjukkan bahwa 68% mahasiswa Porkes mengalami kesulitan dalam memahami dan menerapkan teknik *sport massage* yang benar hanya melalui pembelajaran tatap muka. Selain itu, keterbatasan waktu praktikum dan rasio dosen-mahasiswa yang tidak ideal menyebabkan tidak semua mahasiswa mendapatkan kesempatan yang cukup untuk berlatih dan menerima umpan balik secara langsung

Meskipun pentingnya penguasaan teknik *sport massage* bagi mahasiswa Porkes, hingga saat ini belum tersedia media pembelajaran yang komprehensif dan dapat diakses secara

fleksibel untuk mendukung pembelajaran mandiri. Studi yang dilakukan oleh Pebriyansyah (2022) mengidentifikasi adanya kesenjangan antara kebutuhan media pembelajaran berbasis teknologi dengan ketersediaan media pembelajaran untuk materi *sport massage*, khususnya di Universitas Jambi. Media pembelajaran yang ada saat ini mayoritas masih berupa buku teks dan demonstrasi langsung yang memiliki keterbatasan dalam hal aksesibilitas dan fleksibilitas. Dalam era digitalisasi pendidikan, diperlukan inovasi media pembelajaran yang dapat menjembatani kesenjangan tersebut dan memenuhi kebutuhan generasi mahasiswa saat ini yang terbiasa dengan penggunaan teknologi.

Massage merupakan salah satu metode preventif dalam perawatan kesehatan yang berfungsi untuk merangsang daya penyembuhan alami tubuh, meningkatkan vitalitas, serta menghilangkan kelelahan melalui pemijatan pada titik-titik tertentu tubuh (Wulandari et al., 2014). Keterampilan pijat adalah kombinasi pengetahuan, naluri, dan seni merawat tubuh yang diperoleh dari latihan pijat yang sering, atau “jam terbang yang tinggi”. Seorang pemijat perlu memiliki kelincahan, kekuatan, dan kemampuan melakukan gerakan tangan mekanis dengan arah menuju jantung agar dapat mengurangi rasa sakit yang dialami pasien (Prasetyo & Nugroho, 2023).

Menurut Efendi dalam (Dewi et al., 2023) Media pembelajaran berupa audio dan visual yang menyampaikan pesan interaktif kepada siswa adalah video tutorial, yang memungkinkan pembelajaran mandiri tanpa batasan tempat. Menghasilkan produk video tutorial merupakan tujuan dari penelitian ini *Sport Massage* yang berguna untuk membantu Mahasiswa Porkes di Universitas Jambi mendalami tentang Teknik *Sport Massage*.

METODE

Metode dan Desain

Pengembangan menjadi metode yang diterapkan dalam penelitian ini. Penelitian yang bertujuan menciptakan produk spesifik dan menguji efektivitasnya merupakan penelitian pengembangan, menurut (Sugiyono, 2019). Pendekatan ADDIE dipilih dalam penelitian dan pengembangan ini. “Tahapan analisis,

desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi merupakan komponen dalam model penelitian pengembangan ADDIE (Rustandi, 2021). Kemudahan untuk diikuti, kelengkapan, dan kesesuaian dengan produk yang dikembangkan yaitu video tutorial Sport Massage untuk mahasiswa menjadi alasan pemilihan model ini.

Partisipan

Produk video tutorial *Sport Massage* ini dilakukan pada para mahasiswa semester 6 sebanyak 35 orang untuk uji coba kelompok besar dan sebanyak 15 orang untuk uji coba kelompok kecil ditunjuk menjadi responden. Mereka bertugas menilai video tutorial Sport Massage yang telah dibuat, kemudian mengisi angket penilaian untuk mengetahui respon mereka terhadap video tutorial *Sport Massage* pada mahasiswa Porkes di Universitas Jambi yang telah dibuat.”

Instrumen

Angket merupakan teknik pengumpulan data dengan memberikan seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2019). Dalam penelitian ini, instrumen pengumpulan datanya menggunakan instrumen penilaian berupa angket. Sebagai viewer atau penonton media video tutorial Sport Massage yang telah dibuat, respon mahasiswa diisi melalui instrumen penelitian angket, begitu pula dengan ahli materi dan ahli media.

Prosedur

Menurut Dick et al., dalam (Wala, 2024) ADDIE merupakan model pengembangan yang terdiri dari lima tahapan. Tahapan pertama yaitu analisis, merupakan proses menganalisis kebutuhan untuk mengembangkan produk baru, termasuk bahan ajar, media, model, dan metode. Tahapan kedua adalah desain, yang merupakan kegiatan sistematis dimulai dengan perancangan konten dan konsep produk. Pada tahap kelima dalam model pengembangan ADDIE, evaluasi dilaksanakan. Tujuan akhir evaluasi adalah untuk mengetahui apakah tujuan pengembangan telah dicapai atau apakah

produk perlu diubah sesuai dengan hasil evaluasi. Pada penelitian pengembangan model ADDIE, tahap kelima evaluasi dilakukan (Safitri & Aziz, 2022). Tujuan akhir evaluasi adalah untuk mengetahui apakah tujuan pengembangan telah dicapai atau apakah produk perlu diubah sesuai dengan hasil evaluasi.

Analisis Data

Skala Likert digunakan untuk menganalisis data secara deskriptif yang diperoleh dari angket yang telah dibagikan (Taqwim et al., 2020). Kelayakan draf awal pengembangan video pembelajaran massage untuk diujicobakan dalam skala kecil ditentukan setelah para ahli memberikan validasi terhadap penilaian produk pengembangan tersebut. Presentase dari data yang dihitung kemudian dikonversikan ke dalam tabel konversi yang dijelaskan oleh Sugiyono (2015).

HASIL

Produk “video tutorial *Sport Massage* untuk mahasiswa Porkes di Universitas Jambi” para pakar di bidangnya melakukan validasi terhadap produk ini, yang terdiri dari satu ahli materi dan satu ahli media. Hasil pengembangan video tutorial Sport Massage untuk mahasiswa Porkes Universitas Jambi mendapatkan kategori sangat baik untuk diimplementasikan.



Gambar 1. Cuplikan Video Tutorial *Sport Massage*

Penentuan materi dasar dalam pembuatan produk dilakukan melalui pengumpulan data awal. Penelitian ini

menggunakan materi berupa Teknik *Sport Walken, Skin rolling, Tapotement. Massage Stroking, Effleurage, Petrissage, Friction,*

Tabel 1. Validasi Ahli Media Tahap I

No	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	Media	35	50	70%	Baik
	Skor Total	35	50	70%	Baik

Hasil validasi tahap awal memperoleh persentase sebesar 70%, sehingga menurut penilaian ahli media pada validasi tahap pertama dapat dinyatakan bahwa “Video

Tutorial *Sport Massage* Pada Mahasiswa Porkes di Universitas Jambi” mendapat kategori “Sangat Baik”.

Tabel 2. Validasi Ahli Media Tahap II

No	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase (%)	Kategori
1	Media	42	50	84%	Sangat Baik
	Skor Total	42	50	84%	Sangat Baik

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil penilaian keseluruhan aspek mulai dari materi hingga media yaitu dengan persentase “Video Tutorial *Sport Massage* Pada Mahasiswa Porkes di Universitas Jambi” mendapat kategori “Sangat Baik”.

Uji Coba Produk

“Uji coba produk video tutorial *Sport Massage* ini dilakukan pada mahasiswa semester 6 sebanyak 15 orang untuk uji coba kelompok kecil dan mahasiswa semester 6 sebanyak 35 orang untuk uji coba kelompok besar.”

Tabel 3. Uji Coba Kelompok Kecil

NO	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	Media dan Materi	995	1125	88,4%	Sangat Baik
	Skor Total	995	1125	88,4%	Sangat Baik

Pada validasi tahap kedua didapatkan persentase sebesar 84%, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut penilaian ahli

media, pada tahap validasi pertama 89,5% dapat dikategorikan “Sangat Baik”.

Tabel 4. Uji Coba Kelompok Besar

NO	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	Media dan Materi	2350	2625	89,5%	Sangat Baik
	Skor Total	2350	2625	89,5%	Sangat Baik

Berdasarkan tabel di atas, hasil angket penilaian keseluruhan aspek dari media hingga

materi menunjukkan persentase 89,5% yang dapat dikategorikan “Sangat Baik”

Tabel 5. Uji Efektifitas

NO	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	Media dan Materi	20	1000	92%	Sangat Baik
	Skor Total	20	1000	92%	Sangat Baik

Uji Efektifitas dilaksanakan untuk membantu mengevaluasi seberapa baik konten video tutorial yang dibuat.

PEMBAHASAN

Hasil akhir dari kegiatan penelitian “Pengembangan Video Tutorial *Sport Massage* Pada Mahasiswa Porkes di Universitas Jambi” kelayakan produk diketahui melalui penilaian yang dilakukan oleh ahli materi, ahli media, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar (Devi et al., 2024).

Proses validasi materi, produk “Pengembangan Video *Sport Massage* Pada Mahasiswa Porkes di Universitas Jambi” didapatkan persentase “90%” yang berarti produk “Sangat Baik” sudah layak digunakan untuk uji coba lapangan tanpa perlu revisi.

Validasi dilanjutkan ke ahli media (Branston & Stafford, 2003). Dari ahli media produk “Pengembangan Video Tutorial *Sport Massage* Pada Mahasiswa Porkes di Universitas Jambi”. Validasi media dalam penelitian ini dilaksanakan melalui dua tahapan. Pada tahap I, data validasi media memperoleh persentase 70%, yang menunjukkan bahwa produk termasuk dalam kategori “Baik” dan dapat digunakan dengan revisi kecil. Kemudian, setelah melakukan perbaikan pada tahap pertama, produk kembali divalidasi melalui tahap II dan mendapatkan persentase 84%. Hasil ini menandakan bahwa menurut penilaian ahli media, produk tersebut masuk dalam kategori “Sangat Baik” dan telah memenuhi kelayakan untuk diuji coba di lapangan tanpa memerlukan revisi tambahan.

Kualitas produk “Pengembangan Video Tutorial *Sport Massage* Pada Mahasiswa Porkes di Universitas Jambi” dikategorikan dalam kriteria “Sangat Baik”. “Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli materi didapatkan persentase “90%” dengan kategori “Sangat Baik”, dari hasil penilaian ahli media tahap I didapatkan persentase “70%” dengan kategori “Baik”, dan penilaian ahli media tahap II didapatkan persentase “84%” dengan kategori “Sangat Baik” dari hasil uji kelompok kecil didapatkan persentase “88,4%” dengan kategori “Sangat Baik”, dari hasil uji kelompok besar didapatkan persentase “89,5%” dengan

kategori “Sangat Baik” Dan Pada Uji Efektifitas Video Tutorial didapatkan hasil 92% dengan kategori “Sangat Baik”.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil akhir dari kegiatan penelitian “Pengembangan Video Tutorial *Sport Massage* Pada Mahasiswa Porkes di Universitas Jambi” menunjukkan kategori “Sangat Baik” Berdasarkan hasil penelitian, produk ini layak digunakan sebagai bahan ajar atau referensi pembelajaran. Hal ini terbukti dari penilaian yang sangat baik dari berbagai pihak: ahli materi memberikan nilai 90%, ahli media 84%, sementara uji coba pada kelompok kecil menunjukkan hasil 88,4% dan kelompok besar 89,5%. Lebih meyakinkan lagi, Uji Efektifitas mencapai angka yang sangat tinggi sebesar 92%.

REFERENSI

- Branston, G., & Stafford, R. (2003). *The media student's book (3rd ed.)*. Routledge.
- Devi, A. S., Hotimah, K., Karimullah, A., & Anshori, M. I. (2024). Mewawancarai Kandidat: Strategi untuk Meningkatkan Efisiensi dan Efektivitas. *MASMAN: Master Manajemen*, 2(2), 66–78. <https://doi.org/10.59603/masman.v2i2.387>
- Dewi, R. T., Yulistiana, Y., Arifiana, D., & Nashikhah, M. (2023). Penerapan Media Video Tutorial Pada Kompetensi Dasar Sulaman Aplikasi Di Kelas XI SMK Dharma Wanita Gresik. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 1(2), 196–212. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v1i2.357>
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudistira.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80.
- Pebriyansyah, M. F. (2022). *Pengembangan Buku*

- Ajar Media Pembelajaran dan Teknologi Informasi Berbasis Digital pada Mahasiswa Penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya.* UNIVERSITAS SRIWIJAYA.
- Prasetyo, A., & Nugroho, R. A. (2023). Kontribusi Sport Massage Menggunakan Teknik Dasar Manipulatif Terhadap Penurunan Asam Laktat Pada Atlet Atletik. *Aisyah Journal Of Physical Education (AJoPE)*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.30604/ajope.v2i1.1219>
- Rustandi, A. (2021). Penerapan model ADDIE dalam pengembangan media pembelajaran di SMPN 22 Kota Samarinda. *Jurnal Fasikom*, 11(2), 57–60.
- Safitri, M., & Aziz, M. R. (2022). ADDIE, sebuah model untuk pengembangan multimedia learning. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(2), 51–59.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D.* Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development.* Bandung: Alfabeta, CV.
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i3.13303>
- Ujud, S., Nur, T. D., Yusuf, Y., Saibi, N., & Ramli, M. R. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning di SMAN 10 Kota Ternate Pada Materi Pencemaran Lingkungan. *Jurnal Bioedukasi*, 6(2), 337–347.
- Wala, G. N. (2024). Regulatory Reform of Mental Health Services in Indonesia : Legal and Human Rights Perspectives. *Siber International Journal of Advanced Law (SIJAL)*, 2(2), 68–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.38035/gijlss.v2i2.125>
- Wisnu, H., Hartoto, S., Hamdani, H., Arief, N. A., Fitriyah, Y. N., & Yulfadinata, A. (2024). Peningkatan Kompetensi Massage Olahraga Bagi Guru PJOK Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 02(01), 111–120.
- Wulandari, F. T., Aminin, F., & Dewi, U. (2014). Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran kolostrum pada ibu post partum di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Kepulauan Riau. *Jurnal Kesehatan*, 5(2).