

PENGEMBANGAN VIDEO TUTORIAL GERAK DASAR TANGAN DAN KAKI PADA MATA KULIAH SENAM IRAMA

I Gusti Putu Aldipa Putra Wijaya¹, I Putu Darmayasa², Ni Luh Putu Sptyanawati³,
I Ketut Budaya Astra⁴, I Made Satyawati⁵
Universitas Pendidikan Ganesha^{1,2,3,4,5}
aldipa@student.undiksha.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengembangkan media pembelajaran berbasis video tutorial pada materi gerak dasar kombinasi tangan dan kaki dalam mata kuliah TP Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran. Metode penelitian menggunakan model ADDIE yang meliputi tahap analisis, perancangan, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Validasi produk dilakukan oleh ahli materi, ahli desain pembelajaran, ahli media, serta praktisi lapangan untuk menilai kelayakan media yang dikembangkan. Uji coba produk melibatkan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi melalui tahap uji perorangan, kelompok kecil, dan kelompok besar. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala Likert, sedangkan analisis data menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penilaian dari ahli materi memperoleh persentase 90%, ahli desain 94,3%, ahli media 100%, dan praktisi lapangan 90% dengan kategori sangat baik. Selain itu, hasil uji coba perorangan memperoleh persentase 93,3%, uji kelompok kecil 90%, dan uji kelompok besar 90% yang seluruhnya berada pada kategori sangat baik. Simpulan, media pembelajaran berbasis video tutorial yang dikembangkan dinyatakan layak digunakan sebagai sumber belajar dan efektif sebagai media pendukung dalam proses perkuliahan pembelajaran senam irama dan kebugaran.

Kata Kunci: ADDIE, Pengembangan, Pendidikan Jasmani, Senam Irama, Video Tutorial

ABSTRACT

This study aims to develop video tutorial-based learning media on the material of basic hand and foot combination movements in the Rhythmic Gymnastics and Fitness Learning TP course. The research method uses the ADDIE model which includes the stages of analysis, design, development, implementation, and evaluation. Product validation was carried out by material experts, instructional design experts, media experts, and field practitioners to assess the feasibility of the developed media. Product trials involved students of the Physical Education, Health, and Recreation Study Program through individual, small group, and large group testing stages. Data collection techniques were carried out using a questionnaire with a Likert scale, while

data analysis used qualitative and quantitative descriptive approaches. The results showed that the assessment from material experts obtained a percentage of 90%, design experts 94.3%, media experts 100%, and field practitioners 90% with a very good category. In addition, the results of individual trials obtained a percentage of 93.3%, small group tests 90%, and large group tests 90%, all of which were in the very good category. In conclusion, the developed video tutorial-based learning media is deemed suitable for use as a learning resource and effective as a supporting medium in rhythmic gymnastics and fitness lectures.

Keywords: ADDIE, Development, Physical Education, Rhythmic Gymnastics, Video Tutorial

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peranan yang penting dalam membentuk peserta didik yang sehat secara fisik maupun mental, serta menanamkan nilai-nilai karakter yang relevan dengan perkembangan di era globalisasi. Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga pada pengembangan keterampilan motorik, koordinasi gerak, disiplin, sportivitas, dan kemampuan bekerja sama dalam aktivitas pembelajaran (Siregar et al., 2024). Dalam implementasinya, pendidikan jasmani menjadi sarana strategis untuk mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan sistematis. Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas mampu meningkatkan kemampuan motorik, pengetahuan, serta pembentukan karakter peserta didik secara berkelanjutan (Iswanto & Widayati, 2021).

Salah satu materi penting dalam pendidikan jasmani adalah senam irama. Senam irama merupakan aktivitas gerak yang mengombinasikan unsur seni, keluwesan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan gerak yang diiringi musik sehingga menghasilkan gerakan yang harmonis. Materi senam irama memiliki manfaat dalam meningkatkan fleksibilitas, koordinasi tubuh, kelincahan, daya tahan, serta kemampuan mengekspresikan diri peserta didik. Selain itu, penggunaan musik dalam senam irama menjadi ciri khas yang membedakannya dengan cabang senam lainnya karena gerakan harus dilakukan secara selaras dengan irama musik pengiring (Putri et al., 2024). Oleh karena itu, pembelajaran senam irama membutuhkan media pembelajaran yang mampu menampilkan gerakan secara jelas, sistematis, dan menarik agar peserta didik lebih mudah memahami materi yang diberikan.

Dalam konteks perguruan tinggi, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek) Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha), mata kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran menjadi mata kuliah wajib yang bertujuan membekali mahasiswa dengan kompetensi teori dan praktik senam irama. Sebagai calon guru PJOK, mahasiswa dituntut mampu menguasai keterampilan gerak dasar senam irama dan mengimplementasikannya dalam pembelajaran di sekolah. Namun, berdasarkan hasil observasi, proses pembelajaran

masih mengalami beberapa kendala, terutama terkait keterbatasan media pembelajaran yang digunakan dosen. Pembelajaran masih cenderung konvensional dan penggunaan media dari sumber eksternal seperti YouTube belum sepenuhnya sesuai dengan karakteristik mahasiswa Penjaskesrek Undiksha. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa kurang memperoleh pengalaman belajar yang menarik, interaktif, dan sesuai kebutuhan pembelajaran.

Perkembangan teknologi pendidikan pada era digital membuka peluang dalam pengembangan media pembelajaran berbasis multimedia, salah satunya video tutorial. Media pembelajaran berbasis video tutorial dinilai efektif karena mampu menyajikan gerakan secara visual dan audio sehingga mempermudah mahasiswa dalam memahami materi praktik secara mandiri. Selain itu, video tutorial dapat diakses kapan saja dan di mana saja sehingga mendukung pembelajaran fleksibel berbasis e-learning. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan video pembelajaran berpengaruh positif terhadap hasil belajar pendidikan jasmani (Aghfironindra et al., 2021). Penelitian lain juga menyatakan bahwa media pembelajaran berbasis video tutorial layak digunakan dan mampu meningkatkan aktivitas serta hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK (Darsana et al., 2021). Selain itu, media video tutorial terbukti membantu mahasiswa dalam memahami keterampilan praktik olahraga secara lebih efektif dan menarik (Wati et al., 2022).

Dukungan teori mengenai media pembelajaran menjelaskan bahwa media berbasis audiovisual mampu meningkatkan perhatian, motivasi, serta pemahaman peserta didik terhadap materi pembelajaran karena melibatkan lebih dari satu indera dalam proses belajar. Penggunaan video tutorial juga sejalan dengan teori pembelajaran konstruktivistik yang menekankan keterlibatan aktif peserta didik dalam membangun pemahaman melalui observasi dan praktik langsung. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, media video tutorial sangat relevan digunakan karena dapat menampilkan tahapan gerakan secara detail dan berulang sehingga memudahkan peserta didik memahami teknik gerak dengan benar.

Berdasarkan uraian tersebut, pengembangan media pembelajaran berbasis video tutorial untuk materi gerak dasar kombinasi tangan dan kaki dalam mata kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran perlu dilakukan sebagai solusi terhadap keterbatasan media pembelajaran yang ada. Pengembangan media ini diharapkan mampu menyediakan sumber belajar yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa Penjaskesrek Undiksha, meningkatkan efektivitas pembelajaran, serta mendukung proses pembelajaran berbasis teknologi di lingkungan perguruan tinggi.

Tujuan penelitian ini adalah: (1) mendeskripsikan rancang bangun media pembelajaran berbasis video tutorial pada materi gerak dasar kombinasi tangan dan kaki dalam mata kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran; (2) menganalisis hasil validasi media berdasarkan penilaian ahli materi, ahli media, ahli desain pembelajaran, dan praktisi; serta (3) mengetahui tingkat kelayakan media pembelajaran berbasis video tutorial berdasarkan uji coba mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Pendidikan Ganesha.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) yang bertujuan menghasilkan media pembelajaran berbasis video tutorial pada materi gerak dasar kombinasi tangan dan kaki dalam mata kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran. Pengembangan media dilakukan dengan menerapkan model ADDIE yang terdiri atas lima tahapan, yaitu analysis, design, development, implementation, dan evaluation. Model ADDIE dipilih karena memiliki prosedur yang sistematis, terstruktur, dan fleksibel sehingga sesuai digunakan dalam pengembangan media pembelajaran berbasis teknologi. Pada tahap analysis dilakukan identifikasi kebutuhan pembelajaran, karakteristik mahasiswa, serta permasalahan yang terjadi dalam proses perkuliahan. Tahap design difokuskan pada penyusunan konsep media, desain tampilan, materi, dan alur video tutorial. Selanjutnya, tahap development dilakukan dengan proses produksi media pembelajaran dan validasi produk oleh para ahli. Tahap implementation dilakukan melalui uji coba media kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek) Universitas Pendidikan Ganesha, sedangkan tahap evaluation dilakukan untuk mengetahui tingkat kelayakan dan efektivitas media yang dikembangkan.

Subjek penelitian ini melibatkan beberapa validator dan pengguna produk. Validator terdiri atas ahli materi, ahli media pembelajaran, ahli desain pembelajaran, serta praktisi lapangan yang bertugas menilai kualitas dan kelayakan media pembelajaran yang dikembangkan. Sementara itu, pengguna produk dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester IV Program Studi Penjaskesrek Universitas Pendidikan Ganesha yang mengikuti mata kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran. Uji coba produk dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu uji perorangan, uji kelompok kecil, dan uji kelompok besar. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket atau kuesioner dengan skala Likert untuk memperoleh data mengenai tingkat validitas, kualitas media, kemudahan penggunaan, serta respon mahasiswa terhadap media pembelajaran berbasis video tutorial yang dikembangkan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Analisis deskriptif kualitatif digunakan untuk mengolah data berupa kritik, saran, masukan, dan tanggapan dari para ahli maupun mahasiswa terhadap produk yang dikembangkan. Data tersebut dianalisis dengan cara mengelompokkan informasi yang relevan sebagai dasar untuk melakukan revisi dan penyempurnaan media pembelajaran. Sementara itu, analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk mengolah data hasil angket dalam bentuk skor penilaian yang kemudian dikonversikan ke dalam persentase tingkat kelayakan media. Persentase tersebut dihitung berdasarkan jumlah skor yang diperoleh dibandingkan dengan skor maksimum, kemudian diinterpretasikan ke dalam

kategori penilaian tertentu untuk menentukan tingkat validitas dan kelayakan media pembelajaran berbasis video tutorial yang dikembangkan.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menghasilkan sebuah media pembelajaran berbasis video tutorial pada materi gerak dasar kombinasi gerakan tangan dan kaki dalam mata kuliah TP Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran. Media yang dikembangkan dapat diakses secara daring melalui tautan berikut: <https://go.undiksha.ac.id/fMHsw>.



Gambar 1.
Tampilan Video Tutorial Hasil Pengembangan

Kelayakan produk ditentukan melalui proses validasi oleh para ahli serta uji coba kepada mahasiswa sebagai pengguna. Hasil validasi ahli materi memperoleh persentase sebesar 90% dengan kategori sangat baik. Penilaian tersebut mencakup kesesuaian materi dengan capaian pembelajaran, ketepatan konsep gerak, kelengkapan isi, dan kejelasan penyampaian materi. Selanjutnya, validasi ahli desain memperoleh persentase sebesar 94,3% dengan kategori sangat baik, yang meliputi aspek sistematika penyajian, kesesuaian tujuan pembelajaran, keterpaduan strategi pembelajaran, dan tampilan media. Validasi ahli media memperoleh persentase sebesar 100% dengan kategori sangat baik, terutama pada aspek tampilan visual, kualitas video, dan keterbacaan media. Selain itu, validasi oleh praktisi lapangan memperoleh persentase sebesar 90% dengan kategori sangat baik, dengan fokus penilaian pada keterterapan media dalam proses perkuliahan serta kemudahan penggunaannya bagi dosen dan mahasiswa.

Tabel 1.
Hasil Uji Validitas Para Ahli

N0	Ahli	Persentase (%)	Kualifikasi
1	Ahli Isi	90%	Sangat Baik
2	Ahli Desain	94,3%	Sangat Baik
3	Ahli Media Pembelajaran	100%	Sangat Baik
4	Ahli Praktisi Lapangan	90%	Sangat Baik

Hasil uji coba kepada mahasiswa juga menunjukkan respons yang sangat positif terhadap media pembelajaran yang dikembangkan. Pada uji coba perorangan diperoleh persentase sebesar 93,3%, sedangkan uji coba kelompok kecil mencapai 90,25%, dan uji coba kelompok besar memperoleh persentase sebesar 91%. Seluruh hasil tersebut

berada pada kategori sangat baik. Temuan ini menunjukkan bahwa media pembelajaran berbasis video tutorial yang dikembangkan dinilai layak digunakan dan mampu membantu mahasiswa dalam memahami materi gerak dasar kombinasi tangan dan kaki pada pembelajaran senam irama secara lebih efektif dan menarik.

Tabel 2.
Hasil Uji Validitas Para Ahli

No	Subjek Penelitian	Persentase (%)	Kualifikasi
1	Uji Coba Perorangan	93,3%	Sangat Baik
2	Uji Coba Kelompok Kecil	90,25%	Sangat Baik
3	Uji Coba Kelompok Besar	91%	Sangat Baik

PEMBAHASAN

Perkembangan teknologi pendidikan telah mendorong transformasi media pembelajaran dari penggunaan bahan ajar konvensional, seperti buku paket dan lembar kerja siswa, menuju media digital yang lebih interaktif dan fleksibel. Media digital dinilai mampu mengintegrasikan unsur teks, gambar, audio, animasi, dan video dalam satu platform sehingga materi pembelajaran dapat disampaikan dengan lebih menarik serta mudah dipahami oleh peserta didik. Selain itu, penggunaan media pembelajaran dalam pendidikan jasmani juga terus berkembang seiring kemajuan teknologi informasi yang mendorong pemanfaatan berbagai media digital dalam proses pembelajaran (Semarayasa et al., 2023). Media pembelajaran berbasis video tutorial mampu meningkatkan minat dan motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK (Ariawan et al., 2023). Media pembelajaran video tutorial efektif membantu peserta didik memahami keterampilan gerak karena materi disajikan secara visual, sistematis, dan dapat dipelajari secara berulang (Yasa et al., 2025).

Penelitian pengembangan ini dilatarbelakangi oleh masih terbatasnya penggunaan media pembelajaran interaktif pada mata kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha. Berdasarkan hasil observasi dan penyebaran angket, proses pembelajaran masih cenderung berpusat pada dosen yang berperan sebagai demonstrator gerakan di depan mahasiswa sehingga mahasiswa belum terlibat secara aktif dalam pembelajaran. Oleh karena itu, pengembangan media pembelajaran berbasis video tutorial menjadi solusi yang relevan untuk mendukung proses pembelajaran yang lebih fleksibel, efektif, dan mudah diakses kapan saja melalui perangkat digital, seperti smartphone maupun laptop. Kondisi sarana dan prasarana di Fakultas Olahraga dan Kesehatan juga mendukung penerapan media pembelajaran berbasis video tutorial tersebut. Pemanfaatan video tutorial dalam pembelajaran PJOK terbukti dapat meningkatkan kualitas pembelajaran karena peserta didik menjadi lebih aktif dan lebih mudah memahami materi yang disampaikan (Darsana et al., 2021).

Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini berupa media pembelajaran berbasis video tutorial yang memuat kombinasi teks, audio, ilustrasi grafis, dan demonstrasi gerakan secara bertahap. Penyajian materi dilakukan secara sistematis dimulai dari penjelasan indikator pembelajaran, petunjuk teknik gerakan, demonstrasi

gerakan lambat, demonstrasi gerakan normal, hingga demonstrasi gerakan secara utuh menggunakan musik pengiring. Penyusunan video secara runtut tersebut bertujuan agar mahasiswa dapat memahami tahapan gerakan dengan lebih jelas dan terstruktur. Penggunaan media video dalam pembelajaran keterampilan olahraga dinilai sangat efektif karena mahasiswa dapat mengamati detail gerakan secara berulang sehingga mempermudah pemahaman teknik dasar. Media video tutorial mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran keterampilan olahraga karena peserta didik dapat mempelajari gerakan secara visual dan mandiri (Artika et al., 2022).

Pengembangan media dalam penelitian ini menggunakan model ADDIE yang terdiri atas tahap *analysis*, *design*, *development*, *implementation*, dan *evaluation*. Model ADDIE dipilih karena memiliki tahapan pengembangan yang sistematis serta memberikan kesempatan evaluasi pada setiap tahap sehingga kualitas produk yang dihasilkan dapat lebih optimal. Pada tahap analisis, peneliti mengidentifikasi kebutuhan pembelajaran melalui observasi dan wawancara dengan dosen maupun mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan media pembelajaran yang dapat digunakan secara mandiri di luar jam perkuliahan. Selanjutnya, pada tahap desain dilakukan penyusunan storyboard, penentuan materi, serta pemilihan perangkat lunak dan perangkat keras yang mendukung pengembangan video tutorial. Penggunaan aplikasi *CapCut Pro* dalam proses editing memungkinkan penyajian video menjadi lebih menarik dan interaktif sehingga dapat meningkatkan perhatian mahasiswa selama proses pembelajaran. Penggunaan aplikasi editing video yang interaktif dapat meningkatkan kualitas visual media pembelajaran sehingga lebih efektif dalam mendukung proses pembelajaran digital.

Tahap pengembangan dilakukan dengan memproduksi media video tutorial sesuai rancangan yang telah disusun. Produk kemudian divalidasi oleh ahli isi, ahli media pembelajaran, ahli desain pembelajaran, dan praktisi lapangan menggunakan instrumen skala Likert lima tingkat. Hasil validasi menunjukkan bahwa ahli isi memberikan persentase sebesar 90%, ahli media 100%, ahli desain pembelajaran 94,3%, dan ahli praktisi lapangan 90% dengan kategori sangat baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa media yang dikembangkan telah memenuhi aspek kesesuaian materi, kualitas tampilan media, desain pembelajaran, serta kepraktisan penggunaan di lapangan. Proses validasi ahli merupakan bagian penting dalam penelitian pengembangan karena bertujuan memastikan bahwa produk yang dihasilkan benar-benar layak digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Validasi ahli diperlukan untuk memastikan media pembelajaran memiliki tingkat validitas, kepraktisan, dan efektivitas yang tinggi sebelum diterapkan kepada peserta didik (Ulya et al., 2021). Proses validasi oleh para ahli sangat diperlukan dalam penelitian pengembangan media agar produk yang dihasilkan sesuai dengan kebutuhan pembelajaran dan karakteristik peserta didik.

Setelah dinyatakan layak, produk diimplementasikan kepada mahasiswa semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha melalui uji coba perorangan, kelompok kecil, dan kelompok besar. Hasil uji coba menunjukkan respons yang sangat

positif dari mahasiswa terhadap media pembelajaran yang dikembangkan. Persentase hasil uji coba perorangan mencapai 93,3%, kelompok kecil 90,25%, dan kelompok besar 91% dengan kategori sangat baik. Mahasiswa menilai media video tutorial mudah digunakan, menarik, serta membantu memahami materi gerak dasar kombinasi tangan dan kaki dalam senam irama. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media video tutorial dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran karena mahasiswa memiliki kesempatan untuk belajar sesuai kecepatan masing-masing. Media video tutorial mampu meningkatkan aktivitas dan hasil belajar peserta didik pada pembelajaran PJOK secara signifikan (Rahmadri, 2021). Media pembelajaran berbasis video mampu meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri mahasiswa dalam mempraktikkan keterampilan gerak secara mandiri.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran berbasis video tutorial pada materi gerak dasar kombinasi tangan dan kaki dalam senam irama sangat layak digunakan sebagai media pembelajaran. Media yang dikembangkan telah memenuhi aspek validitas, kepraktisan, dan efektivitas berdasarkan hasil validasi ahli maupun uji coba kepada mahasiswa. Penggunaan media video tutorial tidak hanya membantu mahasiswa memahami materi praktik secara lebih mudah, tetapi juga meningkatkan motivasi, kemandirian, serta keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, media pembelajaran berbasis video tutorial dapat dijadikan alternatif sumber belajar inovatif untuk mendukung peningkatan kualitas pembelajaran pada mata kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran.

SIMPULAN

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) yang bertujuan untuk menghasilkan media pembelajaran berbasis video tutorial pada materi gerak dasar kombinasi tangan dan kaki dalam mata kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran. Pengembangan media ini didasarkan pada kebutuhan mahasiswa akan sarana belajar yang praktis, fleksibel, mudah diakses, serta mampu membantu pemahaman teori maupun praktik senam irama secara mandiri dan terarah. Selain itu, belum adanya media video tutorial yang secara khusus membahas kombinasi gerakan tangan dan kaki menjadi alasan utama dilaksanakannya penelitian ini. Penelitian ini memiliki beberapa tujuan, yaitu mendeskripsikan proses pengembangan media video tutorial, mengetahui tingkat validitas media berdasarkan penilaian ahli materi, ahli media, ahli desain pembelajaran, dan praktisi, serta menganalisis tingkat kelayakan media menurut mahasiswa sebagai pengguna. Model pengembangan yang diterapkan adalah ADDIE yang mencakup lima tahapan, yaitu *analysis*, *design*, *development*, *implementation*, dan *evaluation*. Pada tahap analisis dilakukan identifikasi kebutuhan pembelajaran, karakteristik mahasiswa, serta penyesuaian dengan kurikulum yang berlaku. Tahap desain mencakup perencanaan isi dan struktur media, mulai dari penyampaian indikator pembelajaran, penjelasan teknik gerakan, demonstrasi gerakan secara perlahan, demonstrasi dengan tempo normal, hingga rangkaian gerakan utuh menggunakan iringan musik. Selanjutnya, tahap pengembangan menghasilkan produk

media pembelajaran berbasis video tutorial yang dapat digunakan melalui perangkat digital. Produk tersebut kemudian melalui proses validasi oleh ahli isi, ahli media, ahli desain pembelajaran, dan praktisi lapangan. Pada tahap implementasi dilakukan uji coba kepada mahasiswa melalui uji perorangan, kelompok kecil, dan kelompok besar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media pembelajaran yang dikembangkan memiliki tingkat kelayakan dan kepraktisan yang sangat baik untuk digunakan dalam proses pembelajaran. Penilaian para ahli, praktisi, dan mahasiswa menunjukkan bahwa media ini efektif dalam membantu pemahaman materi, meningkatkan motivasi belajar, serta mendukung pembelajaran yang lebih sistematis dan interaktif. Oleh karena itu, media pembelajaran berbasis video tutorial ini dinyatakan layak digunakan dalam perkuliahan TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghfironindra, D., Castyana, B., Rahayu, T., Anggita, G. M., & Ali, M. A. (2021). Pengaruh Penggunaan Video Pembelajaran pada Pendidikan Jasmani terhadap Hasil Pembelajaran Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, 1(1), 1–10. <https://jopi.kemendikpora.go.id/index.php/jopi/article/view/1>
- Ariawan, I. K. R., Adi, I. P. P., & Suwiwa, I. G. (2023). Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Menggunakan Model Addie pada Materi Passing Control Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 245–251. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i3.66639>
- Artika, I. K. G. W., Darmayasa, I. P., & Dartini, N. P. D. S. (2022). Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Materi Teknik Dasar Shooting Bola Basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(2), 156–161. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i2.43109>
- Darsana, I. M. A., Satyawan, I. M., Spyanawati, N. L. P., Astra, I. K. B., & Parta Lesmana, K. Y. (2021). Video Tutorial Model Permainan dalam PJOK untuk Mendukung Pembelajaran Tematik Tema 3 Kegiatanku. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 182–190. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/39717>
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif dan Berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13–17. <https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.34259>
- Putri, S., Cindrya, E., & Laila, N. (2024). Pengaruh Kegiatan Senam Irama terhadap Kemampuan Kinestetik Anak Usia Dini Kelompok B di TK PGRI Tanjung Batu Ogan Ilir. *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 6(1), 86–95. <https://doi.org/10.33387/cahayapd.v6i1.7411>
- Rahmadri, R. (2021). Penggunaan Media Video Tutorial untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Peserta Didik pada Pembelajaran Pjok Materi Senam Lantai di Kelas VII SMPN 9 Payakumbuh Tahun Pelajaran 2020/2021. *Management of Education: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 113–120.

<https://doi.org/10.18592/moe.v7i2.5742>

- Semarayasa, I. K., Gunarto, P., & Preayani, K. K. (2023). Video Tutorial-Based Learning Media: A Solution to Assist Students in Learning Sepakbola Sepaktakraw Skills. *Journal Sport Area*, 8(1), 76–86. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(1\).10852](https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(1).10852)
- Siregar, F. S., Katherin, E., Saragih, O., Sabatini, P., Tarigan, B., Siregar, K. D., & Ilmy, W. N. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Dalam Mendukung Tumbuh Kembang Anak di Sekolah Dasar. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(10), 37–40. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14251644>
- Ulya, F. I., Sumarno, S., & Wijayanti, A. (2021). Pengembangan Media Video Berbasis Discovery Learning untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 8(1), 68–83. <https://doi.org/10.21831/jitp.v8i1.42565>
- Wati, N. K. W. T. W. W. T., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2022). Media Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan dan Kelincahan Berbasis Video Tutorial. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 4(1), 22–31. <https://doi.org/10.23887/ijst.v4i1.45025>
- Yasa, M. A. D., Satyawan, I. M., & Semarayasa, I. K. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial pada Materi Dribbling dan Heading Sepak Bola. *Edukasi Citra Olahraga*, 5(3), 363–372. <https://jurnal.citrabakti.ac.id/index.php/jor/article/view/5472>