

PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN TEKNIK TIGHTEN BERBASIS VIDEO TUTORIAL DALAM UPAYA MENINGKATKAN KESIAPAN FISIK ATLET PEMULA PADA ZEN ARCHERY CLUB

Oleh

I Gede Ari Septena Putra, 2016011099

Jurusan Pendidikan Olahraga, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Email:

ariseptena20@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media latihan teknik *tighten* berbasis video tutorial dalam upaya meningkatkan kesiapan fisik atlet pemula pada *Zen Archery Club*. Metode penelitian yang digunakan adalah pengembangan dengan model ADDIE, yang meliputi analisis, perancangan, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Proses validasi produk melibatkan ahli isi, ahli media, ahli desain, dan praktisi lapangan, serta uji coba kelompok kecil dan kelompok besar. Tahap validasi produk yang dilakukan oleh ahli isi memperoleh skor 100% dengan kategori sangat baik, ahli media memperoleh skor 81,33% dengan kategori baik, ahli desain memperoleh skor 91% dengan kategori sangat baik, praktisi lapangan memperoleh skor 99% dengan kategori sangat baik. Artinya media latihan video tutorial ini secara keseluruhan valid untuk digunakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media video tutorial ini sangat efektif, dengan skor rata-rata 2,9 (kategori sangat baik) pada uji coba kelompok kecil. Sedangkan pada uji coba kelompok besar mendapatkan rata-rata skor 2,89 (kategori sangat baik). Hal ini menunjukkan bahwa media ini dinilai menarik, mudah dipahami, dan membantu atlet dalam meningkatkan penguasaan teknik *tighten*. Penggunaan media ini diharapkan dapat menjadi solusi inovatif dalam latihan fisik dan pengembangan prestasi atlet pemula pada *Zen Archery Club*.

Kata Kunci : Latihan Fisik, Teknik *Tighten*, Video Tutorial, *Zen Archery Club*, Atlet Pemula.

DEVELOPMENT OF TIGHTEN TECHNIQUE TRAINING MEDIA BASED ON VIDEO TUTORIALS IN AN EFFORT TO INCREASE THE PHYSICAL READINESS OF BEGINNER ATHLETES AT ZEN ARCHERY CLUB

By

I Gede Ari Septena Putra, 2016011099

Department of Sport Education, Physical Education Health and Recreation Study Program

Email: ariseptena20@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to develop training media for tightening techniques based on video tutorials in an effort to increase the physical readiness of novice athletes at the Zen Archery Club. The research method used is development using the ADDIE model, which includes analysis, design, development, implementation and evaluation. The data analysis techniques used in this research are quantitative and qualitative descriptive. The product validation process involves content experts, media experts, design experts, and field practitioners, as well as small group and large group trials. The product validation stage carried out by content experts got a score of 100% in the very good category, media experts got a score of 81.33% in the good category, design experts got a score of 91% in the very good category, field practitioners got a score of 99% in the very good category. This means that this video tutorial training media is overall valid for use. The research results show that this video tutorial media is very effective, with an average score of 2.9 (very good category) in small group trials. Meanwhile, in the large group trial, they got an average score of 2.89 (very good category). This shows that this media is considered interesting, easy to understand, and helps athletes improve their mastery of tightening techniques. It is hoped that the use of this media can be an innovative solution in physical training and developing the achievements of novice athletes at the Zen Archery Club.

Key words : physical training, tighten technique, video tutorial, Zen Archery Club, beginner athletes.