

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Secara umum, di lingkungan perguruan tinggi Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha), terdapat Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek) yang memberikan pembelajaran secara komprehensif di bidang pendidikan jasmani. Salah satu mata kuliah yang wajib diikuti oleh mahasiswa adalah Senam Irama dan Kebugaran. Melalui mata kuliah ini, mahasiswa dilatih untuk menguasai konsep dasar, teknik, serta keterampilan dalam mengajar dan mempraktikkan berbagai bentuk senam. Pembelajaran tersebut tidak hanya berfokus pada pengembangan aspek fisik dan estetika gerak, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter, kedisiplinan, serta meningkatkan kemampuan pedagogik sebagai bekal menjadi calon pendidik jasmani yang profesional dan adaptif terhadap kebutuhan peserta didik.

Senam irama menurut Sumarjo merupakan salah satu jenis gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Anak senang bergerak, secara khusus ia senang gerak berirama. Gerakan seperti ini merupakan kegembiraan dan kebutuhan bagi anak (Daniyati et al., 2023). Agar dapat memadukan gerak dan irama menjadi sesuatu yang harmonis, maka elemen penting dalam kegiatan tersebut adalah ritme. Menurut Mutiah (2010) ritme adalah suatu keteraturan yang berlangsung pada media, contohnya dalam ritme langkah kaki saat berjalan, berjinjit, berlari, berlenggak-lenggok ataupun tepuk tangan mengikuti irama lagu.

Gerak langkah kaki merupakan salah satu komponen gerak dasar dalam senam irama. Gerakan ini dilakukan dengan menggerakkan kaki secara ritmik dan harmonis, sehingga menciptakan gerakan yang estetis dan dinamis (Mulyana, 2021). Gerak langkah kaki adalah gerakan kaki yang dilakukan dengan mengangkat kaki satu langkah ke depan, ke belakang, ke samping, atau ke atas, kemudian diikuti dengan kaki lainnya. Gerakan ini dapat dilakukan dengan berbagai variasi, seperti langkah maju, langkah mundur, langkah samping, langkah silang, dan langkah putar. Gerak langkah kaki memiliki peran penting dalam senam irama karena dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik, kognitif, dan afektif peserta didik.

Selain itu, gerak langkah kaki juga dapat membantu meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan tubuh (Sukma et al., 2025).

Perkembangan teknologi pada zaman ini telah mengalami kemajuan yang signifikan. Inovasi yang terjadi saat ini semakin berkontribusi dalam meringankan beban pekerjaan manusia (Raihan et al., 2024). Perkembangan teknologi di era ini mencakup berbagai bidang, termasuk transportasi, informasi, produksi, komunikasi, dan pendidikan. Penemuan-penemuan baru dalam disiplin ilmu dan teknologi telah memberikan dampak perubahan yang sangat besar dalam sektor pendidikan di seluruh dunia.

Perkembangan tersebut membawa sektor pendidikan menuju arah yang lebih baik, sehingga muncul berbagai pembaruan. Salah satu pembaruan tersebut adalah penciptaan media pembelajaran. Dengan adanya media pembelajaran, penyampaian materi pelajaran menjadi lebih efektif. Perkembangan teknologi telah menawarkan potensi besar dalam mengubah cara belajar untuk memperoleh informasi, serta dalam menyesuaikan informasi yang ada. Media dipahami sebagai segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dan menyampaikan informasi kepada penerima pesan (Resti et al., 2024).

Sedangkan pembelajaran merupakan suatu usaha sadar guru/pengajar untuk membantu siswa atau anak didiknya, agar mereka dapat belajar sesuai dengan kebutuhan dan minatnya. Dengan kata lain pembelajaran adalah usaha-usaha yang terencana dalam memanipulasi sumber-sumber belajar agar terjadi proses belajar dalam diri siswa (Nurfadhilah et al., 2021). Dalam proses pembelajaran, siswa merupakan subjek yang belajar dan guru merupakan subjek yang mengajar. Mengajar dapat pula diartikan proses membantu seseorang atau kelompok melakukan kegiatan belajar sehingga proses belajar mengajar dapat berlangsung efektif.

Berdasarkan survei yang dilakukan melalui wawancara dengan dosen pengampu dan pengamatan saat perkuliahan, terdapat kesulitan dalam memahami dan mempraktikkan gerakan senam irama dengan baik. Hal ini membuat mahasiswa sering mencari referensi tambahan dari sumber eksternal, seperti *YouTube*, untuk membantu proses belajar. Namun, referensi tersebut tidak selalu sesuai dengan materi yang diajarkan di kelas. Di sisi lain, dosen juga mengalami kesulitan dalam

menyampaikan materi karena belum tersedia bahan ajar maupun video pembelajaran yang orisinal dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Selama ini, dosen menggunakan bahan ajar dari luar, sehingga pembelajaran terasa kurang menarik dan membuat mahasiswa cenderung bosan serta kurang serius dalam mengikuti perkuliahan. Berdasarkan hasil data kuisioner yang dikumpulkan, sebanyak 93,8% dari mahasiswa merasa membutuhkan media pembelajaran berupa video yang orisinal, menarik, dan sesuai dengan konteks mata kuliah senam irama.

Dalam era globalisasi, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan adaptif terhadap perkembangan teknologi dan arus informasi yang begitu cepat. Globalisasi telah mengubah cara belajar mahasiswa, dari yang sebelumnya bergantung pada metode konvensional menjadi lebih digital dan mandiri. Hal ini menuntut institusi pendidikan untuk menyediakan media pembelajaran yang tidak hanya informatif, tetapi juga menarik, mudah diakses, dan sesuai dengan karakteristik generasi saat ini. Mahasiswa sebagai generasi digital membutuhkan sarana belajar yang inovatif, seperti media pembelajaran berbasis video, agar proses pemahaman materi menjadi lebih efektif. Oleh karena itu, pembelajaran yang berbasis teknologi menjadi salah satu solusi strategis dalam menjawab tantangan pendidikan di era globalisasi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik mengembangkan media pembelajaran yang dikemas dengan judul **"Pengembangan Media Pembelajaran Gerak Dasar Langkah Kaki dengan Kombinasi Gerakan Tangan Berbasis Video Tutorial pada Mata Kuliah TP. Senam Irama dan Kebugaran untuk Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha."** Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran berbasis video tutorial yang menyajikan materi secara sistematis, interaktif, dan kontekstual. Media ini dirancang agar dapat digunakan sebagai bahan ajar pendukung dalam perkuliahan Senam Irama dan Kebugaran, khususnya pada materi gerak dasar langkah kaki dengan kombinasi gerakan tangan. Video tutorial yang dikembangkan akan menampilkan demonstrasi gerakan secara jelas dan berurutan, disertai dengan penjelasan naratif yang mudah dipahami.

Dengan adanya media pembelajaran ini, diharapkan mahasiswa dapat belajar secara mandiri maupun terstruktur, baik di dalam maupun di luar kelas. Selain itu, media ini juga menjadi solusi bagi dosen untuk menyampaikan materi secara lebih efisien dan menarik. Pengembangan video tutorial ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman, keterampilan praktik, dan motivasi belajar mahasiswa, serta mendorong terciptanya pembelajaran yang aktif, adaptif, dan relevan dengan tuntutan era globalisasi yang berbasis teknologi.

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Masalah dapat diidentifikasi berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan penulis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Belum tersedianya media pembelajaran berbasis video tutorial pada materi gerak dasar langkah kaki dengan kombinasi gerakan tangan dalam mata kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran.
2. Proses pembelajaran pada materi gerak dasar langkah kaki dengan kombinasi gerakan tangan belum berlangsung secara optimal karena media pembelajaran yang digunakan belum sepenuhnya sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan mahasiswa.

1.3 Pembatasan Masalah Penelitian

Adapun batasan masalah pada penelitian ini yang dapat di uraikan Penulis sebagai berikut:

1. Penelitian ini melibatkan mahasiswa semester IV IKI Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang mengambil mata kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran.
2. Penelitian ini hanya berfokus pada gerak dasar langkah kaki dalam mata kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran.
3. Media pembelajaran yang dikembangkan berupa media berbasis video tutorial.
4. Gerakan yang dikembangkan dalam media pembelajaran ini dibatasi sebanyak 16 gerakan. Secara lengkap disampaikan pada uraian materi.

5. Jenis senam irama yang digunakan sebagai dasar dalam pengembangan media ini adalah senam irama aerobik.

1.4 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana rancang bangun pengembangan media pembelajaran berbasis video tutorial dalam materi gerak dasar langkah kaki dengan kombinasi gerakan tangan pada mata kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran?
2. Bagaimana hasil validasi media pembelajaran berbasis video tutorial menurut penilaian ahli materi, ahli media, ahli design, praktisi?
3. Bagaimana hasil uji kelayakan mahasiswa terhadap penggunaan media pembelajaran berbasis video tutorial gerak dasar langkah kaki dengan kombinasi tangan pada mata kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran?

1.5 Tujuan Penelitian

Terkait dengan rumusan masalah yang di jelaskan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Mendeskripsikan rancang bangun media pembelajaran berbasis video tutorial gerak dasar langkah kaki dalam mata kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran pada mahasiswa prodi Penjaskesrek.
2. Menganalisis hasil validasi media pembelajaran berbasis video tutorial yang dikembangkan, berdasarkan penilaian ahli materi, ahli media, ahli desain, serta praktisi.
3. Mengetahui hasil uji kelayakan mahasiswa terhadap penggunaan media pembelajaran berbasis video tutorial dalam pembelajaran gerak dasar langkah kaki dengan kombinasi tangan pada mata kuliah TP. Senam Irama dan Kebugaran.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat hasil penelitian pengembangan ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan landasan teori mengenai pengembangan media pembelajaran khususnya pada pengembangan media pembelajaran gerak dasar langkah kaki dengan kombinasi gerakan tangan berbasis video tutorial untuk memperluas pengetahuan dan menambah wawasan mengenai penggunaan media pembelajaran berbasis video tutorial dalam pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi. Sehingga pada saat proses pengembangan dan pemanfaatan media pembelajaran ini dapat dijadikan sebagai landasan dalam menciptakan inovasi baru pada proses pembelajaran Mata Kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran bagi mahasiswa Prodi Penjaskesrek Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman bagi peneliti dalam menghadapi situasi dan kondisi dalam proses pembelajaran dan menambah wawasan bagi peneliti mengenai pengembangan media pembelajaran berbasis video tutorial dalam proses pembelajaran yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik media yang dituju.

b. Bagi Fakultas

Membantu fakultas dalam meningkatkan pemberdayaan kecakapan hidup para peserta didiknya atau mahasiswanya sehingga diharapkan dapat bersaing dalam mencari pekerjaan, serta menjadi bahan evaluasi untuk perbaikan proses pembelajaran dimasa yang akan datang.

c. Bagi Dosen

Hasil penelitian berupa media pembelajaran berbasis video tutorial ini dapat dijadikan media interaktif, yang dapat mempengaruhi semangat, rasa ingin tahu, dan motivasi mahasiswa dalam membantu

proses pembelajaran, sehingga dapat memudahkan dalam penyampaian materi.

1.7 Spesifikasi Produk Yang Diharapkan

Bagian spesifikasi produk memuat deskripsi yang menggambarkan komponen, karakteristik, dan kriteria performa yang harus dimiliki oleh produk yang dikembangkan dalam suatu penelitian. Dalam konteks pengembangan ini, produk yang dihasilkan adalah media pembelajaran berbasis video tutorial yang menyajikan materi gerak dasar langkah kaki dengan kombinasi gerakan tangan pada Mata Kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran secara menarik, sistematis, dan mudah dipahami oleh mahasiswa Prodi Penjaskesrek Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.

1. Media pembelajaran berbasis video tutorial dikembangkan dalam model ADDIE yang terdiri dari 5 fase, yaitu analisis (*analyze*), perencanaan (*design*), pengembangan (*development*), implementasi (*implementation*), evaluasi (*evaluation*). Program yang digunakan adalah *CapCut* yang dirancang dengan sedemikian rupa agar dapat menampilkan tulisan (teks), gambar bergerak (video), dan audio (suara). Dalam satu unit sehingga mampu memberikan daya tarik tersendiri kepada peserta didik untuk belajar lewat sajian materi secara audio-visual.
2. Media pembelajaran berbasis video tutorial dalam gerak dasar tangan dengan Kombinasi Langkah Kaki Senam Irama berbasis model ADDIE untuk mahasiswa semester 4 IKI di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Program studi Penjaskesres ini dikemas dengan cara yang menarik untuk meningkatkan motivasi minat mahasiswa dalam belajar materi senam irama diharapkan dapat membantu pendidik dalam pelaksanaan pembelajaran.
3. Media ajar berupa video ini dapat diaplikasikan dengan menggunakan komputer atau laptop serta hp android dan bisa diputar ulang.

1.8 Pentingnya Pengembangan

Pengembangan media pembelajaran gerak dasar langkah kaki dengan kombinasi gerakan tangan berbasis video tutorial pada Mata Kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran menjadi penting sebagai bentuk dukungan terhadap proses pembelajaran yang lebih efektif, interaktif, mandiri, dan

efisien. Media pembelajaran yang dikembangkan tidak hanya menyajikan materi dalam bentuk penjelasan teks, tetapi juga menampilkan demonstrasi gerakan melalui video tutorial yang dapat membantu mahasiswa memahami setiap tahapan gerakan secara lebih jelas dan sistematis. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan dapat memperoleh pengalaman belajar yang lebih konkret dan menarik karena materi disampaikan secara visual dan audio sehingga mampu meningkatkan motivasi serta minat belajar mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran senam irama. Selain itu, penggunaan media pembelajaran berbasis video tutorial juga memberikan kemudahan bagi mahasiswa untuk mempelajari kembali materi kapan saja sesuai kebutuhan. Mahasiswa dapat mengulang tayangan video untuk memahami teknik gerak dasar langkah kaki dan kombinasi gerakan tangan secara lebih optimal, sehingga proses penguasaan keterampilan gerak menjadi lebih efektif. Dari sisi dosen, media pembelajaran ini dapat menjadi alat bantu yang efektif dalam menyampaikan materi pembelajaran secara lebih terstruktur, menarik, dan mudah dipahami oleh mahasiswa. Dosen juga dapat memanfaatkan video tutorial untuk memperlihatkan contoh gerakan yang benar serta memberikan penjelasan secara lebih rinci terkait teknik gerakan dalam senam irama.

Dengan adanya pengembangan media pembelajaran berbasis video tutorial ini, diharapkan kualitas proses pembelajaran pada Mata Kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran dapat meningkat, khususnya bagi mahasiswa Prodi Penjasokesrek Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha. Oleh karena itu, pengembangan media pembelajaran ini merupakan langkah yang strategis dan relevan untuk diterapkan dalam proses pembelajaran di era digital saat ini..

1.9 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Dalam pengembangan media pembelajaran gerak dasar langkah kaki dengan kombinasi gerakan tangan berbasis video tutorial pada Mata Kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran terdapat beberapa asumsi yang menjadi dasar pelaksanaan penelitian ini yaitu:

1. Produk yang dikembangkan berupa media pembelajaran berbasis video tutorial yang dirancang untuk menunjang proses pembelajaran gerak dasar langkah kaki dengan kombinasi gerakan tangan pada Mata Kuliah TP.

Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran. Materi yang disajikan telah disesuaikan dengan tujuan pembelajaran dan kompetensi yang ingin dicapai oleh mahasiswa.

2. Media pembelajaran berbasis video tutorial ini dapat membantu mahasiswa dalam memahami gerak dasar langkah kaki dan kombinasi gerakan tangan secara lebih mudah, jelas, dan menarik karena disajikan melalui demonstrasi gerakan yang sistematis, disertai penjelasan audio dan visual yang mendukung proses pembelajaran.
3. Penggunaan media pembelajaran ini diharapkan mampu meningkatkan motivasi, minat, dan efektivitas belajar mahasiswa melalui media pembelajaran digital yang sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik pembelajaran mahasiswa pada era digital saat ini.
4. Media pembelajaran berbasis video tutorial ini juga berperan sebagai alat bantu bagi dosen dalam menyampaikan materi pembelajaran senam irama secara lebih variatif, terstruktur, dan efisien sehingga proses pembelajaran teori maupun praktik dapat berjalan dengan lebih optimal.

Untuk memfokuskan ruang lingkup dan pelaksanaan penelitian ini adapun terdapat beberapa keterbatasan pengembangan yang ditetapkan sebagai berikut :

1. Media pembelajaran yang dikembangkan hanya mencakup materi gerak dasar langkah kaki dengan kombinasi gerakan tangan pada Mata Kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran. Hal ini menjadi keterbatasan karena belum mencakup seluruh materi dan variasi gerakan dalam pembelajaran senam irama secara keseluruhan.
2. Produk akhir yang dihasilkan berupa media pembelajaran berbasis video tutorial yang memiliki keunggulan dalam menyajikan demonstrasi gerakan secara visual dan audio sehingga memudahkan mahasiswa dalam memahami materi pembelajaran. Namun, pemanfaatan media ini sangat bergantung pada ketersediaan perangkat digital yang memadai.
3. Pengembangan ini juga memiliki keterbatasan teknis seperti kemungkinan rendahnya kemampuan penggunaan teknologi pada sebagian mahasiswa, keterbatasan akses perangkat elektronik, serta ketergantungan terhadap jaringan internet dalam mengakses video tutorial. Kondisi tersebut dapat

memengaruhi efektivitas penggunaan media pembelajaran secara menyeluruh.

1.10 Definisi Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut adalah definisi beberapa istilah yang digunakan dalam proses pengembangan sebagai berikut:

1. Pengembangan adalah proses sistematis yang dilakukan untuk menciptakan, menyusun, dan menyempurnakan suatu produk pembelajaran agar sesuai dengan kebutuhan pengguna.
2. Media merupakan sarana komunikasi, baik dalam bentuk visual maupun audio-visual, yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau berbagai informasi kepada penerima.
3. Pembelajaran merupakan serangkaian upaya yang dirancang secara sistematis untuk mengelola dan memanfaatkan berbagai sumber belajar agar mendorong terjadinya proses belajar pada mahasiswa.
4. Senam merupakan olahraga yang dilakukan dengan iringan musik dan menggunakan alat-alat tertentu. Selain itu, senam juga berperan penting dalam menjaga kebugaran tubuh (Nona et al., 2024).
5. Video tutorial merupakan rangkaian gambar bergerak yang disajikan oleh seorang pengajar dengan tujuan membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran.
6. Gerak dasar langkah kaki dengan kombinasi gerakan tangan merupakan rangkaian gerakan dasar dalam senam irama yang memadukan langkah-langkah kaki dengan ayunan, posisi, atau pola gerakan tangan secara terkoordinasi, selaras, dan berirama untuk menghasilkan gerakan yang efektif, harmonis, serta sesuai dengan irama musik.