

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan faktor penting dalam pembangunan suatu negara. Pendidikan berperan dalam meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dan elemen terpenting dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) adalah salah satu Program Studi pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) adalah bidang ilmu yang mempelajari tentang pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi baik secara teoritis maupun praktis (Tri Alim Saputra Hidayat et al., 2024). Prodi Penjaskesrek bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan nilai-nilai yang berkaitan dengan aktivitas fisik, gaya hidup sehat, serta kegiatan rekreasi yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental individu dan tidak hanya berfokus pada aspek olahraga tetapi juga mencakup pendidikan kesehatan, promosi gaya hidup aktif, serta rekreasi yang mendukung pengembangan karakter, sosial, emosional serta kemampuan pedagogik sebagai bekal menjadi calon guru pendidikan jasmani yang profesional dan adaptif terhadap kebutuhan peserta didik. Pada Prodi Penjaskesrek memiliki berbagai mata kuliah yang wajib di tempuh mahasiswa salah satunya adalah senam irama, senam irama masih ada pada mata kuliah sampai saat ini karena senam merupakan bagian integral dari pendidikan jasmani, yang mencakup berbagai aspek kebugaran jasmani, keterampilan motorik, dan kesehatan. Senam juga memiliki manfaat dalam pengembangan fisik, kognitif, afektif, dan sosial psikomotor mahasiswa. Sebab itu, senam penting di pelajari

untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik serta aspek psikologis dan kognitif mahasiswa. Senam irama menjadi salah satu sarana untuk membangun kedisiplinan, karakter, dan percaya diri.

Senam irama menurut Hartono (2024) diartikan sebagai aktivitas gerak yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok secara berirama, dan memiliki unsur-unsur kelentukan, keluwesan, koordinasi gerak, fleksibilitas yang terdapat didalam senam irama. Perlunya pendidikan jasmani khususnya mata kuliah senam irama memenuhi hasrat dalam bergerak, kemudian sebagai wahana mengembangkan kebugaran jasmani mahasiswa, selain itu juga dapat digunakan untuk mengembangkan berbagai jenis keterampilan gerak dasar yang berorientasi pada proses dan sebagai pengayaan berbagai macam keterampilan gerak dasar. Melalui senam irama dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar yang meliputi berjalan, berlari, melompat, memutar dan membungkuk, dan kognitif yang meliputi memecahkan masalah sederhana dalam kehidupan sehari-hari, mengenal pola, mengenal konsep ruang secara bertahap setiap siklusnya. Senam irama sangat bermanfaat bagi peserta didik, mahasiswa dan juga masyarakat yang dapat menciptakan sebuah rangsangan optimal untuk sistem syaraf yang bermanfaat bagi proses pendidikan, merangsang untuk bergerak, mendorong keadaan relaksasi dan ketenangan. Sebab itu perlu kita mengikuti pembelajaran senam irama untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Keefektifan pembelajaran senam irama dapat dilihat dari perencanaan strategi pembelajaran dan perangkat pembelajaran yang diterapkan pendidik dalam kelas. Perangkat pembelajaran yang dimaksud adalah perencanaan pembelajaran, penyajian materi ajar, dan media pembelajaran.

Pembelajaran dikatakan efektif apabila tujuan pembelajaran tercapai dan terdapat peningkatan minat dan hasil belajar.

Perkembangan teknologi digital sangat berkembang pesat, teknologi digital mempunyai kaitan erat dengan media, karena media berkembang beriringan dengan majunya teknologi. Di era digital dan globalisasi saat ini, pendidikan sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi. Akses terhadap teknologi semakin mudah, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efisien dan inovatif. Menurut Abareta (2025), penerapan teknologi digital dalam pendidikan kini sangat penting untuk meningkatkan kualitas dan akses pendidikan secara global. Teknologi tidak hanya sebagai media pembelajaran, tetapi juga membantu mengatasi kesenjangan dan memperluas akses pendidikan. Sementara itu, perkembangan teknologi digital di era industri 4.0 menimbulkan tantangan baru bagi pendidikan. Jika metode pengajaran tidak berubah, maka akan sulit beradaptasi dengan kebutuhan zaman. Maka harus memanfaatkan peluang era ini meningkatkan keterampilan digital, literasi teknologi, serta memperkuat pendidikan karakter dan kecakapan hidup. Pada era 4.0 teknologi menjadi alat penting dalam pembelajaran, penggunaan teknologi digital mempercepat akses informasi, meningkatkan keterampilan belajar, serta memudahkan dosen dalam menyusun materi pembelajaran (Yayuk Hariyasast, 2025).

Berdasarkan hasil observasi awal dalam analisis kebutuhan, yang dilakukan melalui wawancara dosen pengampu mata kuliah senam irama dan kebugaran serta penyebaran angket kepada mahasiswa semester IV Program Studi Penjaskesrek pada tanggal 12 Mei 2025, menunjukkan bahwa dosen pengampu belum memiliki media digital khususnya gerak dasar tangan, masih mengandalkan media

pembelajaran di YouTube dan internet, serta belum memiliki media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek), Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha. Selain itu, masih banyak mahasiswa yang belum memahami dan menguasai gerakan-gerakan senam irama terutama gerak dasar tangan. Berdasarkan data yang dikumpulkan, sebanyak 90,9% dari mahasiswa yang menempuh mata kuliah senam irama membutuhkan media pembelajaran. Dari gambaran situasi tersebut menunjukkan bahwa media pembelajaran video tutorial sangat perlu dikembangkan untuk menunjang perkuliahan serta untuk mencapai tujuan pembelajaran sesuai kebutuhan di perguruan tinggi Universitas Pendidikan Ganesha khususnya Program Studi Penjaskesrek.

Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan membuat media pembelajaran yang variatif dan inovatif dengan memanfaatkan teknologi. Perkembangan teknologi merupakan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus berkembang membawa peradaban semakin maju (Peprizal, 2020). Pada bidang pendidikan, teknologi memberikan dampak positif yang nyata pada proses pembelajaran semakin mendorong adanya pembaharuan dalam memanfaatkan hasil teknologi di dunia pendidikan seperti misalnya dengan digunakannya media pembelajaran. Media pembelajaran yang inovatif dengan memanfaatkan teknologi, yaitu pengembangan media pembelajaran video tutorial pada materi senam irama gerak dasar tangan yang menarik minat mahasiswa, apalagi sudah tersedianya fasilitas Wi-Fi, LCD dan Speaker di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha. Media pembelajaran berbasis video tutorial adalah salah satu media yang dapat dikembangkan, (Asri Maulidi, 2022) menyatakan bahwa video

tutorial merupakan media atau alat bantu dalam proses belajar mengajar yang berisi materi pembelajaran yang menarik dan dapat meningkatkan pemahaman dan motivasi belajar mahasiswa untuk melihat langsung demonstrasi suatu konsep atau keterampilan yang diajarkan.

Dalam penelitian ini media pembelajaran yang dimanfaatkan adalah media video tutorial yang digunakan sehingga mahasiswa berminat dan mampu menangkap materi yang dipelajari secara optimal. Media pembelajaran merupakan media yang menyampaikan pesan atau informasi yang memuat maksud dan tujuan pembelajaran. Media pembelajaran sangat penting untuk membantu mahasiswa memperoleh konsep baru, keterampilan dan kompetensi, serta belajar mengajar dapat berlangsung efektif (Hasan et al., n.d. 2021). Menurut Bustan, 2020 menyatakan bahwa video tutorial adalah rekaman visual yang memberikan instruksi atau panduan tentang cara melakukan suatu hal, biasanya disertai narasi atau penjelasan audio, video tutorial digunakan untuk memudahkan pemahaman dan pembelajaran melalui demonstrasi langkah-langkah secara visual (Fitriani et al., 2024). Media pembelajaran video tutorial adalah salah satu bentuk media audio visual yang digunakan dalam proses pembelajaran untuk menyiapkan materi secara lebih menarik, interaktif, dan mudah dipahami oleh peserta didik dan mahasiswa. Heri dkk. (2020), dan Qian (2022) juga memberikan sedikit bukti bahwa video tutorial dalam pembelajaran olahraga efektif dalam meningkatkan performa mahasiswa (Fitriani et al., 2024). Media pembelajaran video tutorial menggabungkan unsur gambar, suara, teks, dan animasi untuk meningkatkan pemahaman dan retensi informasi.

Berdasarkan dengan deskripsi di atas, mengingat pentingnya materi mata kuliah senam irama serta kendala dalam pembelajaran terkait media. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **”Pengembangan Media Pembelajaran Gerak Dasar Tangan Dengan Kombinasi Langkah Kaki Berbasis Video Tutorial Pada Mata Kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran Untuk Mahasiswa Prodi Penjasokesrek, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha”**. Pengembangan media pembelajaran berbasis video tutorial menyajikan materi secara sistematis, interaktif, menarik, kontekstual, serta dirancang agar dapat digunakan sebagai bahan ajar pendukung dalam perkuliahan Senam Irama dan Kebugaran media ini menjadi solusi bagi dosen untuk menyampaikan materi secara lebih efisien dan menarik.

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, identifikasi masalah dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut :

1. Belum adanya pengembangan dari dosen menjadi faktor pemicu kurang efektifnya proses pembelajaran untuk mencapai tujuan yang di harapkan.
2. Pembelajaran yang kurang inovatif dan kreatif karena kurangnya penggunaan media oleh dosen dalam proses pembelajaran khususnya pada penerapan materi gerak dasar tangan.
3. Penggunaan video tutorial yang tidak sepenuhnya berdasarkan karakter pembelajaran pada prodi Penjasokesrek Universitas Pendidikan Ganesha sementara dosen masih menggunakan video tutorial yang sudah ada, yang berasal dari pihak pengembang eksternal, seperti video dari YouTube.

1.3 Pembatasan Masalah Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, agar tidak menyimpang dari permasalahan yang sebenarnya maka masalah di dalam penelitian ini dibatasi dan berfokus pada :

1. Penelitian ini berfokus melibatkan mahasiswa Kelas D semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha yang mengambil mata kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran.
2. Penelitian ini berfokus pada materi gerak dasar tangan pada mata kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran.
3. Media pembelajaran yang dikembangkan peneliti berupa media berbasis video tutorial.
4. Gerakan yang di kembangkan dalam media pembelajaran ini dibatasi sebanyak 15 gerakan, secara lengkapnya ada pada uraian materi gerak dasar tangan dengan kombinasi langkah kaki.

1.4 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana rancang bangun pengembangan media pembelajaran berbasis video tutorial gerak dasar tangan dengan kombinasi langkah kaki pada mata kuliah TP. Pembelajaran senam irama dan kebugaran.
2. Bagaiman hasil validasi media pembelajaran berbasis video tutorial menurut ahli materi, ahli desain, ahli media, ahli praktisi?

3. Bagaimana hasil uji kelayakan pada mahasiswa terhadap penggunaan media pembelajaran berbasis video tutorial gerak dasar tangan dengan kombinasi langkah kaki pada mata kuliah TP. Pembelajaran senam irama dan kebugaran?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mendeskripsikan rancang bangun media pembelajaran berbasis video tutorial gerak dasar tangan dengan kombinasi langkah kaki pada mata kuliah TP. Pembelajaran senam irama dan kebugaran Prodi Penjaskesrek, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Menganalisis hasil validasi ahli materi, ahli desain, ahli media, ahli praktisi terkait pengembangan media pembelajaran berbasis video tutorial gerak dasar tangan dengan kombinasi langkah kaki pada mata kuliah TP. Pembelajaran senam irama dan kebugaran.
3. Mengetahui kelayakan penggunaan media pembelajaran berbasis video tutorial gerak dasar tangan dengan kombinasi langkah kaki pada mata kuliah TP. Pembelajaran senam irama dan kebugaran bagi mahasiswa.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat hasil penelitian pengembangan ini adalah :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan media pembelajaran dalam ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani

kesehatan dan rekreasi (PJKR), terkait memanfaatkan penggunaan teknologi dalam pembelajaran senam irama.

- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber pembelajaran Mata kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dengan menggunakan media video tutorial. Selain itu hasil penelitian ini dapat mendukung dan mengatasi permasalahan dalam mata kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama pada prodi penjaskesrek dengan demikian kemampuan peserta didik dalam menyerap ilmu lebih efektif dan efisien.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peserta didik

Membantu meningkatkan motivasi, rasa ingin tahu dan menarik minat dalam menambah pemahaman peserta didik dalam materi gerak dasar tangan pada mata kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama.

- b. Bagi Dosen

Sangat membantu para dosen untuk proses pembelajaran berlangsung yang mewujudkan pembelajaran yang lebih inovatif dan kreatif yang dapat mempengaruhi daya tarik rasa ingin tahu dan memperdalam pemahaman materi peserta didik serta dapat memudahkan dalam penyampaian materi.

- c. 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.

d. Bagi Peneliti

Dapat membantu meningkatkan kompetensi profesional dalam merancang dan mengimplementasikan media pembelajaran berbasis teknologi, serta sebagai bentuk inovasi dalam pembelajaran akademik yang dapat diterapkan secara luas. Peneliti juga meraih kesempatan untuk mengevaluasi efektivitas media secara langsung terhadap pemahaman dan keterampilan peserta didik, sekaligus mempermudah refleksi dan perbaikan pembelajaran secara berkelanjutan.

1.7 Spesifik Produk Yang Dikembangkan

Spesifikasi produk terperinci mengenai pengembangan ini diuraikan dalam pernyataan kinerja (*performance*). Sedangkan spesifikasi pengembangannya sebagai berikut:

1. Media pembelajaran berbasis video tutorial di kembangkan 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 menggunakan model ADDIE untuk mahasiswa semester IV Kelas D tahun ajar 2025/2025 angkatan 2024, 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 dosen dalam pelaksanaan pembelajaran.

3. Media pembelajaran berupa video ini dapat diaplikasikan dengan menggunakan komputer, atau laptop serta *smartpone* dan dapat diputar ulang dimana dan kapan saja.

Link: <https://go.undiksha.ac.id/VideoTutorial8VG5c>

1.8 Pentingnya Pengembangan

Pengembangan media pembelajaran ini sangat penting meningkatkan proses pembelajaran saat ini melalui teknologi. Media pembelajaran interaktif diperlukan untuk berjalannya dengan lancar proses pembelajaran dan memanfaatkan teknologi juga dengan menggunakan media video tutorial. Pengembangan media ini sangat berguna ketika media yang dirancang berkualitas baik dalam kontennya. Pentingnya pengembangan sebagai berikut:

1. Penelitian ini menghasilkan media pembelajaran berbasis video tutorial yang dapat digunakan sebagai sumber belajar pada materi gerak dasar tangan dengan kombinasi langkah kaki.
2. Media pembelajaran yang dikembangkan dapat membantu dosen dalam menyampaikan materi gerak dasar tangan dengan kombinasi langkah kaki secara lebih efektif dan efisien, serta mendukung proses demonstrasi Gerakan yang lebih jelas dan sistematis selama kegiatan perkuliahan.
3. Video tutorial yang dikembangkan dapat membantu mahasiswa dalam mengamati setiap gerakan secara detail, mencontoh gerakan dengan benar, serta mempraktikkannya secara mandiri baik di dalam maupun di luar

perkuliahan, sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan gerak mahasiswa.

4. Hasil pengembangan media ini dapat dijadikan sebagai salah satu inovasi dalam pembelajaran senam irama serta menjadi referensi bagi pengembangan media pembelajaran lainnya yang lebih kreatif, interaktif, dan sesuai dengan perkembangan teknologi pendidikan.

1.9 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat spesifik, tetapi keuntungan atau manfaat yang dijelaskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:
 - a) Pengembangan media pembelajaran berbasis video tutorial pada materi gerak dasar tangan pada pembelajaran senam irama.
 - b) Media pembelajaran yang termuat dalam bentuk video tutorial sesuai dengan materi yang ditetapkan pada pembelajaran yaitu gerak dasar tangan senam irama.
 - c) Terdapat media pembelajaran berbasis video tutorial ini dapat memudahkan dalam perkuliahan pembelajaran senam irama baik bagi dosen maupun mahasiswa.
2. Adapun kebatasan pengembangan untuk membatasi peneliti pengembangan yang dilaksanakan, sebagai berikut:
 - a) Pengembangan media pembelajaran berbasis video tutorial ini hanya berdasarkan kebutuhan dalam pembelajaran senam irama materi gerak dasar tangan untuk mahasiswa penjaskesrek.
 - b) Media pembelajaran pada pengembangan ini dikembangkan dengan racangan model ADDIE.

- c) Kualitas media yang dikembangkan belum optimal karta keterbatasan alat, dibandingkan dengan video tutorial yang profesional.

1.10 Definisi Istilah

Untuk menghindari adanya kesalahpahaman pada penelitian ini, terdapat istilah-istilah kunci yang digunakan pada penulisan ini, maka dipandang penting untuk memberikan batasan-batasan istilah sebagai beriku:

1. Pengembangan adalah metode penelitian untuk menterjemahkan suatu desain ke dalam bentuk fisik sehingga menghasilkan suatu produk yang berguna pada suatu pembelajaran.
2. Media pembelajaran merupakan media yang menyampaikan pesan atau informasi yang memuat maksud dan tujuan pembelajaran. Media pembelajaran sangat penting untuk membantu mahasiswa memperoleh konsep baru, keterampilan dan kompetensi, serta belajar mengajar dapat berlangsung efektif (Hasan et al., n.d. 2021).
3. Video tutorial adalah rangkaian gambar bergerak yang dikombinasikan dengan unsur suara dan gerakan, yang di rancang secara khusus untuk memberikan bimbingan, dukungan, arahan , dan motivasi kepada peserta didik(Marliani, 2021).
4. Senam irama dan kebugaran adalah sebagai aktivitas gerak yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok secara berirama, dan memiliki unsur-unsur kelentukan, keluwesan, koordinasi gerak, fleksibilitas yang terdapat didalam senam irama (Hartono & Pd, 2024).
5. Video tutorial adalah rangkaian gambar bergerak yang dikombinasikan dengan unsur suara dan gerakan, yang di rancang secara khusus untuk memberikan

bimbingan, dukungan, arahan , dan motivasi kepada peserta didik(Marliani, 2021).

6. Mahasiswa adalah derajat pendidikan yang paling tinggi secara formal pada perguruan tinggi baik negeri ataupun swasta yang memiliki kewajiban dalam menguasai dan menyelesaikan pengetahuan serta keterampilan sesuai dalam kurikulum yang telah disediakan oleh program studi atau instansinya.

