



Pengembangan Media Video Latihan Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat Umum Berbasis Web

Silvani Dewi [✉], Imas Damayanti, Mustika Fitri, Surdiniaty Ugelta

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: Mei-2018

Disetujui: Mei-2018

Dipublikasikan : Mei-2018

Kata Kunci:

WEB, Youtube, media sosial, viewer, Video

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media latihan olahraga kesehatan berupa audio visual (video) berbasis WEB. Penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan atau Research and Development (R&D). Dipakai 6 langkah penelitian dalam penelitian ini yaitu: (1) potensi dan masalah (2) pengumpulan data (3) desain produk (4) validasi desain (5) revisi desain (6) uji tayang produk. Uji validitas ahli dilakukan dengan instrumen angket penilaian oleh ahli Multimedia dan Komunikasi Profesional serta ahli Olahraga Kesehatan. Uji tayang video dilakukan oleh 20 viewer untuk mengetahui manfaat, kekurangan dan kelebihan video olahraga kesehatan berbasis WEB. Setelah dilakukan uji tayang video, selanjutnya peneliti merevisi kekurangan pada video dan menggunggahnya ke aplikasi youtube. Setelah proses pengunggahan video selesai barulah peneliti mulai mengajak masyarakat untuk menonton video tersebut melalui media sosial.

Abstract

This study aims to develop a sports media sports media in the form of audio visual (video) based on WEB. This research uses research development or Research and Development (R & D). Using 6 steps of research in this research are: (1) potential and problem (2) data collection (3) product design (4) design validation (5) design revision (6) product test. Expert validity test is performed with a questionnaire assessment instrument by expert Multimedia and Professional Communication as well as Sports Health experts. Video viewing by 20 viewers to see the benefits, shortcomings and advantages of WEB-based health sports videos. After video test, the researchers revised the lack of video and uploaded it to the youtube app. After the video upload process is completed then the researchers began to invite the community to watch the video through social media.

© 2018 Universitas Pendidikan Indonesia

[✉] Alamat korespondensi:

Gedung FPOK Lantai 2 FPOK UPI

Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudhi No. 299 Bandung

E-mail: funnyisluchu@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan untuk memelihara kesehatan. Olahraga yang secara spesifik dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi pelakunya adalah olahraga kesehatan. olahraga kesehatan juga mencirikan 5 M dalam pelaksanaannya yaitu: massal, mudah, meriah, murah, dan manfaat. Olahraga kesehatan mampu memelihara dan meningkatkan kemampuan fungsional jasmaniah para pesertanya dengan pembebanan yang dapat diatur secara bertahap dalam dosis yang tepat.

Terdapat beberapa upaya yang dilakukan masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Upaya tersebut berupa upaya promotif (promosi), upaya preventif (pencegahan), upaya kuratif (pengobatan), upaya rehabilitatif (pemulihan). Dari beberapa upaya kesehatan tersebut yang paling gencar dilakukan masyarakat saat ini adalah upaya pencegahan (preventif) dimana olahraga menjadi salah satu hal yang kerap dijadikan sarana dalam mencegah suatu penyakit.

Selain melakukan upaya-upaya, kesadaran masyarakat dalam berolahraga merupakan salah satu hal penting yang mendasari tujuan dari olahraga kesehatan. Pernando (2015) menyatakan, berdasarkan survei yang digelar Sun Life Financial bersama Ipsos pada tahun 2015, empat dari lima orang di Indonesia merasa dirinya sehat. Sebanyak 73% masyarakat menempatkan kesehatan pribadi menjadi isu nomor satu dalam prioritas hidup. Jumlah ini meningkat 19% dari indeks yang sama tahun 2014. Presiden Direktur PT. Sun Life Financial Indonesia berpendapat bahwa kesadaran masyarakat tersebut masih belum diseimbangkan dengan gaya hidup yang sehat. Hal ini terjadi karena kurangnya pengetahuan masyarakat dalam menjalankan program gaya hidup yang sehat. Salah satunya program olahraga yang teratur dan sesuai prinsip FITT.

Dosis latihan fisik meliputi apa yang biasa disebut sebagai konsep FITT (frequency, intensity, time, type) yaitu: frekuensi, intensitas, tempo atau waktu dan bentuk latihan. Frekuensi

latihan menyatakan jumlah ulangan latihan yang dilakukan dalam jangka waktu per minggu. Frekuensi latihan yang ideal dilakukan sebanyak 3-5 kali per minggu, berdasarkan pada prinsip latihan ada hari latihan berat dan ada hari latihan ringan. Intensitas menyatakan berat ringannya beban latihan dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi efek latihan terhadap fungsi tubuh atau fungsi dari kuatnya respons saraf terhadap beban tertentu pada waktu latihan. Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi maksimum (DNM) = $220 - \text{umur}$ (dalam tahun). Untuk olahraga kesehatan: antara 70%-85% dari DNM (denyut nadi maksimal). Type adalah bentuk olahraga yang akan dilakukan. Pada dasarnya hanya ada dua bentuk latihan fisik yaitu: latihan aerobik dan latihan anaerobik. Yang terakhir yaitu time atau durasi dalam berolahraga. Durasi adalah lamanya waktu yang digunakan dalam berolahraga. Adapun lamanya waktu yang dianjurkan untuk berolahraga dalam olahraga kesehatan yaitu selama 45 menit, dengan rincian : 5 menit untuk pemanasan, 30-35 menit latihan inti, dan 5 menit untuk pendinginan.

Pada era modern saat ini media untuk memperoleh pengetahuan tentang berolahraga yang baik sudah mulai berkembang. Salah satunya menggunakan media sosial dan internet. Hal ini bertujuan untuk memudahkan masyarakat dalam mengakses dan mengkaji pengetahuan khususnya dibidang olahraga kesehatan.

Metode audio visual (video) yang berdurasi pendek dan berbasis internet belakangan ini menjadi trend dan senjata ampuh dalam mengakses wawasan dan pengetahuan khususnya dibidang kesehatan olahraga. Dari mulai tampilannya yang menarik, mudah diakses dan mudah untuk diaplikasikan menjadi pematik utama masyarakat ketimbang membaca buku. Penyebaran video ini pun lebih dipermudah dengan adanya situs jejaring sosial yang hampir dimiliki oleh semua kalangan masyarakat.

Untuk menampung sebuah pengetahuan tentang dosis berolahraga untuk masyarakat,

peneliti membuat sebuah produk video olahraga kesehatan berbasis WEB bagi masyarakat umum. Video olahraga kesehatan yang berjudul "Dosis Berolahraga" ini berisi tentang dosis berolahraga yang sesuai dengan prinsip FITT. Untuk melihat video ini masyarakat dapat mengaksesnya melalui aplikasi youtube, dengan judul video "Dosis Berolahraga". Video ini juga dibuat sebagai produk pengembangan media video latihan olahraga kesehatan bagi masyarakat umum berbasis WEB.

METODE

Metode yang digunakan adalah metode Research & Development karena hasil akhir penelitian ini akan menghasilkan produk video olahraga kesehatan untuk masyarakat umum berbasis WEB. Pada penelitian R&D dalam Sugiyono (2016) terdapat 10 langkah penelitian yaitu Akan tetapi dalam penelitian ini hanya diadopsi 6 langkah penelitian yaitu : (1) Potensi dan masalah; (2) Pengumpulan data; (3) Desain produk; (4) Validasi desain; (5) Revisi desain; (6) Uji coba produk.

Pertama, potensi dan masalah. Pengembangan media video latihan olahraga kesehatan berbasis WEB ini menjadi sebuah potensi untuk dilakukan penelitian dan pengembangan karena video ini berisi pengetahuan tentang dosis berolahraga yang sesuai dengan prinsip FITT yang dapat dengan mudah diakses oleh seluruh kalangan masyarakat. Selain itu, video ini juga merupakan bentuk aplikasi promosi olahraga kesehatan dan pengembangan IPTEK. Masalah yang diangkat dalam penelitian ini yaitu, meningkatnya gaya hidup masyarakat yang semakin modern dalam mengakses sebuah informasi dan pengetahuan khususnya dibidang olahraga kesehatan melalui sebuah website dan media sosial. Oleh sebab itu penelitian ini perlu dikembangkan sehingga dapat terciptanya video olahraga kesehatan berbasis WEB yang dibuat untuk masyarakat umum yang dapat diakses melalui website dan media sosial.

Kedua, proses pengumpulan data atau informasi dilakukan dengan menganalisis video

olahraga dengan tema yang hampir sama yang sudah ada sebelumnya untuk dijadikan bahan referensi dalam pembuatan indikator dan script pada video yang akan dibuat. Selain itu pengumpulan informasi terkait pembuatan dan unsur isi dalam video yaitu dengan merujuk beberapa jurnal dan artikel tentang multimedia dan olahraga kesehatan untuk masyarakat.

Ketiga, desain produk atau model pengembangan yang dihasilkan adalah terciptanya video olahraga kesehatan yang memuat isi tentang pengetahuan berolahraga yang baik dan sesuai dengan prinsip FITT. Video olahraga kesehatan ini dibuat untuk seluruh kalangan masyarakat umum. Video ini nantinya akan diunggah kedalam aplikasi youtube dan didiseminasikan melalui media sosial. Hal ini bertujuan untuk mempermudah masyarakat dalam mengakses atau menonton langsung video yang telah dibuat.

Keempat, Validasi desain merupakan proses kegiatan untuk menilai keefektifan desain produk video olahraga kesehatan berbasis WEB yang telah dibuat sebelum didiseminasikan dan diuji coba ke masyarakat umum. Dalam penelitian ini terdapat dua validator yang akan memvalidasi produk yaitu ahli dibidang Multimedia dan Komunikasi masyarakat serta ahli dibidang olahraga kesehatan. Adapun bentuk validasi produk ini yaitu berupa kuesioner penilaian ahli mengenai aspek materi dan tampilan video. Metode pemberian kuesioner ini dilakukan dengan metode Face to Face Questionnaire atau kuesioner diberikan dengan tatap muka dan dalam lokasi yang sama.

Kelima, setelah desain produk berupa script dan video sementara dievaluasi dan dianalisis oleh para ahli, maka akan menghasilkan berbagai masukan dan kelemahan dari desain video yang telah dibuat. Dari hasil inilah kemudian akan dilakukan beberapa perubahan yang menjadikan video ini lebih menarik, efektif, singkat dan berkualitas . Jika dinilai sudah tidak terdapat revisi maka peneliti melanjutkan ke tahap berikutnya.

Keenam, Setelah perbaikan desain maka dilakukan uji coba produk. Dalam penelitian ini uji coba produk dilakukan dengan

mengumpulkan tanggapan dari 20 orang viewer yang menonton langsung video olahraga kesehatan yang telah dibuat. Setelah menonton video tersebut barulah 20 orang viewer tersebut memberikan penilaiannya melalui kuesioner tingkat kepuasan terhadap video. Dua puluh orang yang dijadikan viewer ini diambil dari masyarakat berbagai kalangan dengan menggunakan teknik simpel random sampling. Pengujian ini dilakukan untuk mendapatkan penilaian dan tanggapan akan video olahraga kesehatan berbasis WEB yang telah dibuat.

HASIL

Deskripsi Produk

Produk dalam penelitian ini berupa video olahraga kesehatan yang dibuat untuk masyarakat umum berbasis WEB. Video ini memuat isi tentang dosis berolahraga yang baik dan sesuai dengan prinsip FITT. Target masyarakat dalam video ini yaitu masyarakat umum terutama masyarakat modern yang sudah mampu mengoperasikan internet. Video olahraga kesehatan yang berjudul “Dosis Berolahraga” ini disebarluaskan atau didiseminasikan dengan cara diunggah melalui aplikasi Youtube dan media sosial.



Gambar.1 Tampilan Video “Dosis Berolahraga”

Selain sebagai bahan referensi dan pengetahuan untuk masyarakat, secara tidak langsung video ini dibuat untuk mengajak masyarakat agar aktif berolahraga dengan dosis yang tepat. Video olahraga kesehatan untuk masyarakat yang berjudul “Dosis Berolahraga” ini dapat diakses melalui link: <https://www.youtube.com/watch?v=yvsKjDiJ2II>.

Penilaian dan Tanggapan Ahli

Ahli Bidang Multimedia dan Komunikasi Masyarakat

Ahli bidang multimedia dan komunikasi masyarakat yang memvalidasi desain video ini menilai dua aspek yang terdapat dalam video yaitu aspek tampilan dan aspek komunikasi masyarakat. Ahli yang menjadi validator dalam bidang ini yaitu Mustika Fitri. Adapun penilaian dan tanggapan yang diberikan oleh beliau terhadap video olahraga kesehatan yang telah dibuat yaitu :

Tabel.1. Penilaian Aspek Tampilan Ahli Multimedia dan Komunikasi Masyarakat

NO	ASPEK	INDIKATOR		
		Kurang Baik	Baik	Sangat Baik
1	Kualitas gambar dalam video			√
2	Kualitas kejelasan suara dalam video			√
3	Kualitas pencahayaan dalam vdeo		√	
4	Penampilan model dalam video			√
5	Bahasa yang digunakan dalam video			√
6	Kejelasan materi dalam video			√

Tabel.2. Penilaian Aspek Komunikasi Ahli Multimedia dan Komunikasi Masyarakat

NO	INDIKATOR	PENILAIAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Penyampaian dalam video sudah bersifat komunikatif		√		
2	Perbendaharaan kata yang mudah dimengerti oleh masyarakat		√		
3	Video ini mengandung unsur promotif dalam mengajak masyarakat untuk berolahraga		√		
4	Video ini mengandung unsur edukatif dan informatif dalam bidang Ilmu Keolahragaan		√		
5	Penyampaian materi tidak berbelit-belit	√			
6	Video ini bebas dari unsur pornografi dan tindakan yang diluar moral lainnya	√			
7	Video ini bebas dari unsur plagiarisme	√			
8	Video ini mudah diakses oleh masyarakat umum	√			
9	Video ini layak untuk ditonton oleh semua kalangan masyarakat		√		
10	Video ini ikut serta dalam memajukan perkembangan Ilmu Keolahragaan dan IPTEK		√		

"Video secara keseluruhan sudah baik, tinggal tingkatan dan tambahkan gambar-gambar pendukung yang memperkuat nilai informasinya".
-Mustika Fitri -

Gambar.2 Tanggapan Ahli Multimedia dan Komunikasi Masyarakat

Ahli Bidang Olahraga Kesehatan

Ahli bidang olahraga kesehatan yang memvalidasi desain video ini hanya menilai dari aspek kandungan isi materi yang terdapat dalam video. Ahli yang menjadi validator dalam bidang ini yaitu Hamidie Ronald Daniel Ray. Adapun penilaian dan tanggapan yang diberikan oleh beliau terhadap video olahraga kesehatan yang telah dibuat yaitu :

Tabel.3. Penilaian Aspek Isi Materi Ahli Olahraga Kesehatan

NO	INDIKATOR	PENILAIAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Materi dalam video sudah sesuai dengan peraturan olahraga kesehatan masyarakat yang dianjurkan		√		
2	Video ini mengandung unsur promotif atau mengajak masyarakat untuk berolahraga dengan dosis yang tepat		√		
3	Video ini mengandung unsur preventif atau membantu masyarakat mencegah resiko penyakit dan cedera akibat dosis berolahraga yang salah		√		
4	Video ini mengandung unsur rehabilitatif dalam hal meningkatkan derajat kebugaran masyarakat		√		
5	Video ini membantu menambah wawasan masyarakat seputar olahraga untuk kesehatan		√		
6	Video ini membantu meningkatkan pengembangan media latihan berolahraga dalam masyarakat		√		

"Video terlalu lama mengingat masyarakat Indonesia melihat durasi video berdasarkan kuota internet. Pembicaraan yang juga terlalu lambat dalam penyampaian".
- dr. Hamidie Ronald Daniel Ray -

Gambar.3 Tanggapan Ahli Olahraga Kesehatan

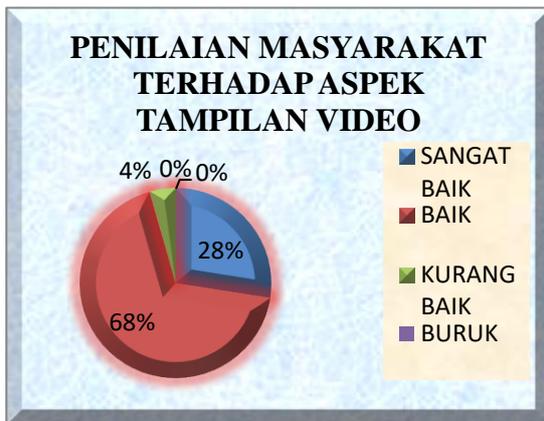
Penilaian Masyarakat

Selain oleh para ahli, video olahraga kesehatan yang berjudul "Dosis Berolahraga" ini pun dinilai langsung oleh 20 orang viewer yang menonton langsung video olahraga kesehatan yang telah dibuat. Terdapat dua aspek yang dinilai oleh masyarakat, yaitu aspek tampilan dan isi materi dalam video. Adapun ringkasan penilaian yang diberikan oleh masyarakat digambarkan dalam tabel 4

Tabel.4. Penilaian Aspek Tampilan Oleh Masyarakat

NO	INDIKATOR	KATEGORI				
		Sangat Baik	Baik	Kurang Baik	Buruk	Sangat Buruk
1	Kualitas kejelasan gambar dalam video	5	13	2	0	0
2	Kualitas kejelasan suara dalam video	8	12	0	0	0
3	Kualitas pencahayaan dalam video	4	16	0	0	0
4	Durasi dalam tayangan video	5	15	0	0	0
5	Penampilan model yang ada dalam video	3	15	2	0	0
6	Penjelasan tambahan (tulisan) dalam video	7	12	1	0	0
7	Bahasa yang digunakan dalam video	7	13	0	0	0
8	Kesesuaian pemilihan musik dengan video	5	13	2	0	0

Adapun hasil penilaian masyarakat terhadap aspek tampilan dalam video bila digambarkan dengan diagram yaitu :



Gambar.4 Diagram Penilaian Masyarakat Terhadap Tampilan Video

Tabel.5. Penilaian Aspek Materi Oleh Masyarakat

NO	INDIKATOR	PENILAIAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Isi materi dalam video sesuai dengan judul	11	9	0	0
2	Isi materi dalam video ini mencakup semua prinsip berolahraga yang baik dan benar	9	11	0	0
3	Video membantu menambah wawasan seputar olahraga	13	7	0	0
4	Penjelasan materi dalam video mudah dipahami	6	12	2	0
5	Penyampaian materi tidak berbelit-belit	6	12	2	0
6	Video ini membantu mempromosikan olahraga kesehatan	11	9	0	0
7	Isi dalam video ini mengajak masyarakat untuk berolahraga dengan baik dan benar	8	12	0	0

Adapun hasil penilaian masyarakat terhadap aspek isi materi dalam video bila digambarkan dengan diagram yaitu :



Gambar.5 Diagram Penilaian Masyarakat Terhadap Isi Materi

PEMBAHASAN

Produk video olahraga kesehatan yang telah dibuat ini memiliki beberapa kelebihan dibandingkan dengan kedua video yang telah dianalisis oleh peneliti sebelumnya. Dalam aspek tampilan, video ini sudah dinilai memenuhi standar pembuatan video yang baik. Dalam aspek isi materi, video ini dinilai sudah mengandung semua unsur tentang prinsip FITT dalam berolahraga. Kelebihan lain dari video ini yaitu dapat dengan mudah akses dan dipahami. Selain itu, video ini bisa dilihat dan diakses ke seluruh kalangan masyarakat baik dari segi gender, usia, maupun status sosial.

KESIMPULAN

Video olahraga kesehatan berbasis WEB yang berjudul “Dosis Berolahraga” ini adalah video olahraga kesehatan untuk masyarakat yang mengandung unsur-unsur penting diantaranya yaitu unsur Promotif (Mengajak), unsur penerapan prinsip olahraga yang sesuai FITT, unsur Preventif (Pencegahan), dan unsur Rehabitatif (Peningkatan). Sebelum membuat video ini, peneliti melakukan analisis terhadap video olahraga kesehatan masyarakat (dengan tema yang hampir sama). Hal ini dilakukan untuk mencari referensi dan acuan dalam pembuatan desain video yang akan dibuat. Target atau sasaran produk video yang akan dibuat ini adalah masyarakat umum, khususnya masyarakat modern yang sudah menguasai atau mampu mengakses smartphone dan internet atau situs WEB. Adapun indikator yang terdapat dalam video berupa indikator tampilan dan indikator isi materi dalam video.

Sebelum melakukan diseminasi atau penyebaran video ke masyarakat luas, peneliti melakukan sebuah tahapan yaitu memvalidasi produk (video) kepada para ahli berupa penilaian dan tanggapan mengenai desain video yang telah dibuat. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kelayakan produk video sebelum diunggah ke masyarakat. Adapun para ahli yang akan menjadi validator dalam pengujian video ini yaitu ahli di bidang Multimedia dan

Komunikasi Profesional serta ahli dalam bidang Olahraga Kesehatan Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Suherman, Adang dan Rahayu, Nur Indri. (2015). Metode Penelitian Ilmu Keolahragaan. Bandung
- World Health Organization. (1948). Pengertian Kesehatan. [Online]. Diakses dari <http://eksistensikehatan.blogspot.co.id/2013/05/pengertian-kesehatan-secara-umum.html>
- Pernando, A. (2015). Hasil Survei : Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Meningkatkan. [Online]. Diakses dari <http://lifestyle.bisnis.com/read/20151113/220/491709/hasil-survei-kesadaran-hidup-sehat-masyarakat-meningkat>
- Dunia Olahraga. (2016). Konsep FITT Sebagai Dosis Latihan Fisik. [Online]. Diakses dari <http://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2016/12/konsep-fitt-sebagai-dosis-latihan-fisik.html>
- Wikipedia. (2017). Media Sosial. [Online]. Diakses dari https://id.wikipedia.org/wiki/Media_sosial