

**PENGEMBANGAN VIDEO LATIHAN FLEKSIBILITAS DI
RUMAH BAGI MAHASISWA PADA ERA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
Ilmu Keolahragaan



Oleh

Tuliss Bial Fathannisa

1704560

**PROGRAM STUDI
ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2020

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Pengembangan Video Latihan Fleksibilitas Di Rumah Bagi Mahasiswa Pada Era Pandemi Covid – 19

Tuliss Bial Fathannisa

Diajukan dan disahkan oleh pembimbing:

Dosen Pembimbing



Dra. Yati Ruhayati, M.Pd.

NIP. 19631107 198803 2 002

Mengetahui :

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D

NIP : 196812201998022001

LEMBAR PENGESAHAN PAYUNG PENELITIAN DOSEN

Skripsi dengan judul
“Pengembangan Video Latihan Fleksibilitas Di Rumah Bagi Mahasiswa Pada Era
Pandemi Covid – 19”

Merupakan Payung Penelitian dari dosen

Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes

Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.

Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed

dengan Judul

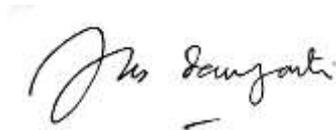
“ The Effect of Online Community-Based Exercise Support System on Student’s
Physical Activity Level”

SKIM Penelitian “Hibah Kompetensi”

Bandung, 12 Februari 2021

Mengetahui,

Ketua Peneliti,



Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes

NIP. 19800721 200604 2 001

Mahasiswa,



Tuliss Bial Fathannisa

NIM : 1704560

**PENGEMBANGAN VIDEO LATIHAN FLEKSIBILITAS DI RUMAH
BAGI MAHASISWA PADA ERA PANDEMI COVID – 19**

Oleh
TULISS BIAL FATHANNISA

Skripsi ini Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan

© Tuliss Bial Fathannisa. 2020
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak, mengutip sebagian atau seluruh isi skripsi ini dalam
bentuk apapun dan dengan cara apapun, tanpa seizin penulis

ABSTRAK

PENGEMBANGAN VIDEO LATIHAN FLEKSIBILITAS DI RUMAH BAGI MAHASISWA PADA ERA PANDEMI COVID-19

Tuliss Bial Fathannisa

1704560

Dosen Pembimbing: Dra. Yati Ruhayati, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini untuk membuat video petunjuk latihan fleksibilitas untuk mahasiswa pada era covid-19. Penelitian ini menggunakan metode D&D yang memiliki beberapa langkah yaitu 1) identify the problem; 2) describe the objectives; 3) Design & Development the Artifact; 4) Test the Artifact; 5) Evaluate the Result of Testing; and 6) Communicate the testing result. Sampel yang berpartisipasi dalam penelitian ini 12 orang yang tergabung dalam komunitas virtual. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *expert validation* menggunakan kuesioner dan wawancara. Hasil dari penelitian ini menurut ahli olahraga dari beberapa aspek penilaian mengatakan bahwa video latihan fleksibilitas ini sangat baik dan menurut ahli multimedia, mengatakan bahwa video ini juga sangat baik dari segi media dan komunikasi. Begitupun hasil uji tayang yang telah dilakukan menunjukkan bahwa video latihan fleksibilitas ini layak di gunakan sebagai video tutorial latihan fleksibilitas. Kesimpulan: Berdasarkan hasil yang dapat disimpulkan adalah dapat dikembangkannya video latihan fleksibilitas pada era covid-19 dengan sangat baik dan interaktif bagi para penontonnya. Video yang ditayangkan dapat menambah motivasi para partisipan untuk melakukan latihan fleksibilitas dengan porsi yang sesuai. Manfaat yang dirasakan partisipan setelah melakukan latihan fleksibilitas ini secara rutin mereka merasa tubuhnya lebih sehat dan mudah diajak beraktivitas sehari hari.

Kata Kunci: *Flexibility, Video Learning, Pandemi*

ABSTRACT

PENGEMBANGAN VIDEO LATIHAN FLEKSIBILITAS DI RUMAH BAGI MAHASISWA PADA ERA PANDEMI COVID-19

Tuliss Bial Fathannisa

1704560

Dosen Pembimbing: Dra. Yati Ruhayati, M.Pd

The aim of this research is to make a flexibility exercise instructional video for students in the Covid-19 era. This study uses the D&D method which has several steps, namely 1) identify the problem; 2) describe the objectives; 3) Design & Development the Artifact; 4) Test the Artifact; 5) Evaluate the Result of Testing; and 6) Communicate the testing results. The sample who participated in this study were 12 people who joined the virtual community. The instrument used in this study was expert validation using questionnaires and interviews. The results of this study, according to sports experts from several aspects of assessment, said that this flexibility exercise video was very good and according to multimedia experts, said that this video was also very good in terms of media and communication. Likewise, the results of the broadcast test that have been carried out show that this flexibility training video is suitable for use as a flexibility training video tutorial. Conclusion: Based on the results, it can be concluded that flexibility training videos can be developed in the Covid-19 era very well and are interactive for the audience. The video that is shown can increase the motivation of the participants to do flexibility exercises with the appropriate portion. The benefits felt by the participants after doing this flexibility exercise on a regular basis they felt that their bodies were healthier and they were easier to do daily activities.

Keywords: *Flexibility, Video Learning, Pandemi.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN PAYUNG PENELITIAN DOSEN	ii
PERNYATAN	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	4
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Virus Corona	6
2.2 Video Pembelajaran	6
2.3 Aktivitas Fisik	8
2.4 Fleksibilitas	10
2.5 Penelitian Yang Relevan	11
2.6 Kerangka Pemikiran	12

BAB III	13
METODE PENELITIAN	13
3.1 Desain Penelitian	13
3.2 Partisipan Penelitian	13
3.3 Populasi dan Sampel	13
3.4 Instrumen Penelitian	14
3.5 Prosedur Penelitian	26
3.6 Analisis Data	27
BAB IV	28
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Temuan Penelitian	28
4.2 Pembahasan dan Hasil Penelitian	49
BAB V	52
SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	52
5.1 Simpulan	52
5.2 Implikasi	53
5.3 Rekomendasi	53
DAFTAR PUSTAKA	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Tampilan Awal Adobe Premiere Pro 2019	16
Gambar 3.2 Import Video	17
Gambar 3.3 Razor Tool.....	17
Gambar 3.4 Dip To Black	18
Gambar 3.5 Dip To White.....	18
Gambar 3.6 Slide (Push)	18
Gambar 3.7 Legacy Title.....	19
Gambar 3.8 Time Code	19
Gambar 3.9 Warp Stabilizer.....	20
Gambar 3.10 Speed / Durasi	20
Gambar 3.11 Adjustment Layer	21
Gambar 3.12 Lumetri Color	21
Gambar 3.13 Contrast Power	22
Gambar 3.14 Camera Blur	22
Gambar 3.15 Audio Gain	23
Gambar 3.16 Export Media.....	23
Gambar 3.17 Import Foto.....	24
Gambar 3.18 Ukuran Desain.....	24
Gambar 3.19 Pantone	25
Gambar 3.20 Export Gambar	25
Gambar 3.21 Remove.bg.....	26
Gambar 3.22 Freepik.....	26
Gambar 3.23 Prosedur Penelitian Model D&D	28
Gambar 4.1 Cover	39
Gambar 4.2 Intro	39
Gambar 4.3 Pembukaan	40
Gambar 4.4 Inti	40
Gambar 4.5 Penutupan	41
Gambar 4.6 Diagram Penilaian Pengguna Aspek Tampilan Video.....	49
Gambar 4.7 Diagram Penilaian Pengguna Aspek Materi Olahraga.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Proses Pembuatan Video.....	34
Tabel 4.2 Materi Gerakan Fleksibilitas	36
Tabel 4.3 Materi Gerakan Fleksibilitas	37
Tabel 4.4 Story Board	37
Tabel 4.5 Hasil Penilaian Aspek Tampilan.....	42
Tabel 4.6 Hasil Penilaian Aspek Komunikasi Multimedia.....	43
Tabel 4.7 Hasil Penilaian Aspek Olahraga	46
Tabel 4.8 Hasil Penilaian Pengguna Aspek Tampilan Video	48
Tabel 4.9 Hasil Penilaian Isi Materi Video	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Pembimbing	59
Lampiran 2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing	60
Lampiran 3. Lanjutan Surat Keputusan Dosen Pembimbing	61
Lampiran 4. Lanjutan Surat Keputusan Dosen Pembimbing	62
Lampiran 5. Validasi Ahli Olahraga	63
Lampiran 6. Lanjutan Validasi Ahli Olahraga	64
Lampiran 7. Validasi Ahli Multimedia	65
Lampiran 9. Lanjutan Validasi Ahli Multimedia	67
Lampiran 10. Kuesioner Penilaian Pengguna	68
Lampiran 11. Lanjutan Kuesioner Penilaian Pengguna	69
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	70
Lampiran 13. Publikasi Video	70
Lampiran 14. Sertifikat HKI	71
Lampiran 15. lanjutan sertifikat HKI	72
Lampiran 16. Kartu Bimbingan Skripsi	73
Lampiran 17. Lanjutan Kartu Bimbingan Skripsi	74
Lampiran 18. Lanjutan Kartu bimbingan skripsi	75

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, A. (2012). Latihan Fleksibilitas dengan Metode PNF. *Artikel E-Staff FIK UNY*, 1–9.
- Ambardini, R. L. (2020). *Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia. February 2019*, 1–13.
- Andriyani, F. D., & Priambadha, A. A. (2017). *Teknik Peregangan Yang Tepat Sebagai Sarana Pemaksimalan Prestasi Olahraga*. 225–231.
- Barisic, A., Leatherdale, S. T., & Kreiger, N. (2011). Importance of frequency, intensity, time and type (FITT) in physical activity assessment for epidemiological research. *Canadian Journal of Public Health*, 102(3), 174–175. <https://doi.org/10.1007/bf03404889>
- Cai, W., Lian, B., Song, X., Hou, T., Deng, G., & Li, H. (2020). A cross-sectional study on mental health among health care workers during the outbreak of Corona Virus Disease 2019. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(April), 102111. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102111>
- Chimi, C. J., & Russell, D. L. (2009). The likert scale: A proposal for improvement using quasi-continuous variables. *Proceedings of the Information Systems Education Conference, ISECON*, 26(2), 1–10.
- Crone-Grant, D., & Grant, T. (2000). Physical activity and mental health. *A Life in the Day*, 4(4), 11–14. <https://doi.org/10.1108/13666282200000029>
- Dewi, S., Damayanti, I., Fitri, M., & Ugelta, S. (2018). Pengembangan Media Video Latihan Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat Umum Berbasis Web. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 40. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.8796>
- Elmagd, M. A. (2016). Benefits, need and importance of daily exercise. ~ 22 ~ *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 22–27. www.kheljournal.com
- Fraenkel, J. R., Wallen, N., & Hyun, H. (2012). *how to design and evaluate research in education*.
- Gideon, L. (2012). Handbook of survey methodology for the social sciences. *Handbook of Survey Methodology for the Social Sciences, December*, 1–520. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3876-2>
- Gjevestad, G. O., Holven, K. B., & Ulven, S. M. (2015). Effects of Exercise on

- Gene Expression of Inflammatory Markers in Human Peripheral Blood Cells: A Systematic Review. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 9(7). <https://doi.org/10.1007/s12170-015-0463-4>
- Gratton, C., & Jones, I. (2010). Research Methods for Sports Studies. In *Research Methods for Sports Studies*. <https://doi.org/10.4324/9781315796222>
- Gunawan, T., & Imanudin, I. (2019). Hubungan antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Power Otot Lengan dengan Ketepatan dan Kecepatan Smash pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i1.10129>
- Haking, D., & Soepriyanto, Y. (2019). Pengembangan Media Video Pembelajaran Renang Pada Mata Pelajaran PJOK untuk Siswa Kelas V SD. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 2(4), 320–328. <https://doi.org/10.17977/um038v2i42019p320>
- Halbatullah, K., Astra, B. I. ., & Suwiwa, G. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Journal IKA*, 17(2), 1. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–6. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Hasan, H. (2003). Information Systems Development As A Research Method. *Australian Journal of Information System*, 2003, 40–53.
- Ibrahim, R. C., Polii, H., & Wungouw, H. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.8074>
- J. Ellis, T., & Levy, Y. (2010). A Guide for Novice Researchers: Design and Development Research Methods. *Proceedings of the 2010 InSITE Conference*, 107–118. <https://doi.org/10.28945/1237>
- Lai, C. C., Shih, T. P., Ko, W. C., Tang, H. J., & Hsueh, P. R. (2020). Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *International Journal of Antimicrobial Agents*, 55(3), 105924.

<https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924>

- Lee, I. M., Sesso, H. D., Oguma, Y., & Paffenbarger, R. S. (2003). Relative intensity of physical activity and risk of coronary heart disease. *Circulation*, *107*(8), 1110–1116. <https://doi.org/10.1161/01.CIR.0000052626.63602.58>
- Milanovic, Z., Pantelic, S., & Trajkovic, N. (2014). Age-related decrease in physical activity and functional fitness among elderly men and women. *Clinical Interventions in Aging*, *9*, 979. <https://doi.org/10.2147/CIA.S67687>
- Pradana, A. A., Casman, C., & Nur'aini, N. (2020). Pengaruh Kebijakan Social Distancing pada Wabah COVID-19 terhadap Kelompok Rentan di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia: JKKI*, *9*(2), 61–67. <https://doi.org/10.22146/JKKI.55575>
- Purwanti, B. (2015). Pengembangan Media Video Pembelajaran Matematika dengan Model Assure. *Jurnal Kebijakan Dan Pengembangan Pendidikan*, *3*(1), 42–47. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jmkpp/article/view/2194>
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *11*(1), 35–40. <https://doi.org/10.7454/jki.v11i1.184>
- Riyana, C. (2007). Pedoman Pengembangan Media Video. *Program P3AI UPI*.
- Soegijono, M. (1993). Wawancara Sebagai Salah Satu Metode Pengumpulan Data. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, *3*(1), 17–21. <https://doi.org/10.22435/mpk.v3i1.930>.
- Stathokostas, L., Little, R. M. D., Vandervoort, A. A., & Paterson, D. H. (2012). Flexibility training and functional ability in older adults: A systematic review. *Journal of Aging Research*, *2012*. <https://doi.org/10.1155/2012/306818>
- Suharjana, F. (2010). Pengaruh Hasil Latihan Peregangan Statis Dan Dinamis Terhadap Kelentukan Togok Menurut Jenis Sex Anak Kelas 3 Dan 4 Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga Prestasi*, *6*(2), 83–92. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v6i2.10334>
- Suharjana, F. (2013). Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Peregangan Statis dan Dinamis Terhadap Kelentukan Togok Menurut Jenis Kelamin Anak Kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *9*(1), 38–46.
- Syahrum., & Salim. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif.pdf* (p. 184).

- Van Der Horst, K., Paw, M. J. C. A., Twisk, J. W. R., & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1241–1250. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318059bf35>
- Volkov, P. B., & Nagovitsyn, R. S. (2018). Gaming technologies in the development of spine flexibility and the coordination of children and teenagers' movements in sports classes in country health camps. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 22(1), 50. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0107>
- Wareham, N. J., van Sluijs, E. M. F., & Ekelund, U. (2005). Physical activity and obesity prevention: a review of the current evidence. *Proceedings of the Nutrition Society*, 64(2), 229–247. <https://doi.org/10.1079/pns2005423>
- Westerterp, K. R. (2001). Pattern and intensity of physical activity. *Nature*, 410(6828), 539. <https://doi.org/10.1038/35069142>
- Wisada, P. D., Sudarma, I. K., & Yuda S, A. (2019). Pengembangan Media Video Pembelajaran Berorientasi Pendidikan Karakter. *Journal of Education Technology*, 3(3), 140. <https://doi.org/10.23887/jet.v3i3.21735>
- Yudiana, Y., & Subardjah, H. (2001). *Latihan fisik olahraga*.