

EFEKTIVITAS VIDEO PEMBELAJARAN *SPORT MASSAGE* PADA MAHASISWA PJKR STKIP MODERN NGAWI

Ade Irvan Saputra

(Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi STKIP Modern Ngawi)
adeirfhansaputra@gmail.com

Andy Widhiya Bayu Utomo

(Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi STKIP Modern Ngawi)
andywbu@stkipmodernngawi.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Menganalisis efektivitas video pembelajaran *sport massage* dalam peningkatan hasil belajar mahasiswa PJKR STKIP Modern Ngawi, 2) Menganalisis perbedaan hasil belajar mahasiswa antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol mahasiswa PJKR STKIP Modern Ngawi. Penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *Pretest–Posttest Design*. Populasi pada penelitian ini yaitu semua mahasiswa Program Studi Penjaskesrek STKIP Modern ngawi berjumlah 265 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dengan *random sampling* yang diperoleh sampel sebanyak 40 mahasiswa. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji perbedaan t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan hasil belajar mahasiswa antara kelompok eksperimen (rata-rata 84.57) dengan kelompok kontrol (rata-rata 72.45). pembelajaran yang menggunakan media video lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa pada mata kuliah *sport massage*. Ada peningkatan nilai hasil belajar *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dari 62.63 menjadi 84.57.

Kata kunci: *Video Pembelajaran, Sport Massage, Mahasiswa*

PENDAHULUAN

Kemajuan Teknologi Pendidikan (*Educational Technology*), maupun Teknologi Pembelajaran (*Instructional Technology*) menuntut digunakannya berbagai media pembelajaran (*instructional media*) serta peralatan-peralatan yang semakin canggih (Nurseto, 2011).

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) adalah ilmu yang dalam proses pembelajarannya lebih banyak dilakukan secara praktik/tutorial sehingga membutuhkan media pembelajaran yang tepat untuk dapat menarik partisipasi aktif dari mahasiswa.

Salah satu mata kuliah di Penjaskesrek yaitu *Sport Massage*. *Sport massage* sering digunakan untuk membantu mempersiapkan latihan, mempercepat pemulihan dari nyeri otot, dan meningkatkan kinerja atlet (Hart, et.all, 2005). Pengaruh *sport massage* terhadap fisiologi yakni mempengaruhi semua jaringan tanpa terkecuali walaupun letaknya lebih dalam di dalam tubuh, misalnya kulit, otot, syaraf perifer, syaraf pusat, serta peredaran darah dan lymph (Ningsih, 2016). Dalam praktiknya mata kuliah *sport massage* membutuhkan praktik yang lebih intens, sehingga mahasiswa

dituntut untuk memahami setiap detail teknik *massage*. Oleh karena itu, sangat dibutuhkan metode dan media pembelajaran yang menarik dan efektif agar mempermudah mahasiswa dalam memahami materi teknik *massage*.

Media dengan video jelas lebih cenderung mudah mengingat dan memahami mata kuliah karena tidak menggunakan satu jenis indera (Pramudito, 2013). Mell Silberman mengemukakan hasil penelitian dengan pembelajaran visual dapat menaikkan ingatan 14% menjadi 38%. Penelitian ini juga menunjukkan hingga 200% perbaikan kosa kata ketika diajarkan dengan visual. Bahkan waktu waktu yang diperlukan untuk penyampaian konsep berkurang sampai 40% untuk menambah presentasi verbal (Zaenal, 2012).

Pada hakekatnya kegiatan belajar mengajar adalah proses komunikasi. Proses komunikasi harus diciptakan atau diwujudkan melalui kegiatan penyampaian dan tukar menukar pesan atau informasi oleh setiap guru dan peserta didik. Agar tidak terjadi kesesatan dalam proses komunikasi perlu digunakan sarana yang membantu proses komunikasi yang disebut media. Media adalah alat bantu atau segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim kepada penerima dalam proses pembelajaran, sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Media juga merupakan alat bantu yang digunakan dalam rangka mengefektifkan komunikasi antara mahasiswa dengan dosen dalam proses pembelajaran.

Hamalik dalam Arsyad (2002:15) mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pengajaran akan sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan

penyampaian pesan dan isi pelajaran pada saat itu. Selain membangkitkan motivasi dan minat siswa, media pembelajaran juga dapat membantu siswa meningkatkan pemahaman, menyajikan data dengan menarik dan terpercaya, memudahkan penafsiran data dan memadatkan informasi.

Karakteristik berbagai jenis media yang biasa dipakai dalam kegiatan belajar mengajar antara lain yaitu :

1) Berdasarkan Indra yang Digunakan

a) Media Audio

Media audio berkaitan dengan indra pendengaran. Pendengaran, pesan yang disampaikan dituangkan kedalam lambing-lambang auditif baik verbal maupun non-verbal. Beberapa jenis media audio antara lain, radio, alat perekam pita magnetik, piringan hitam dan laboratorium bahasa.

b) Media Visual

Media visual berkaitan dengan indra penglihatan, misalnya gambar, diagram, grafik, dan sebagainya.

c) Media Audio Visual

Media audio visual adalah media intruksional modern yang sesuai dengan perkembangan jaman, meliputi media yang dapat didengar, dilihat, dan yang dapat didengar dan dilihat. Adapun jenis media audio visual antara lain, film bingkai, film rangkai, media transparansi, film, televisi, video/ VCD.

Pesan yang disampaikan video/VCD adalah fakta, maupun fiktif, bisa bersifat informatif, edukatif, maupun intraksional. Sebagian besar tugas film dapat digantikan oleh video/ VCD. Tapi ini tidak berarti bahwa video/ VCD akan menggantikan kedudukan film.

Jenis dan karakteristik media yang digunakan dalam penelitian ini adalah media audio visual. Media audio visual yang dipergunakan dalam materi ini adalah media video pembelajaran geografi dengan materi litosfer.

Karakteristik media audio visual diantaranya mempunyai kelebihan yaitu:

- 1) Selain bergerak dan bersuara, film ini dapat menggambarkan suatu proses.
- 2) Dapat menimbulkan kesan tentang ruang dan waktu.
- 3) Tiga dimensional dalam penggambarannya.
- 4) Suara yang dihasilkan dapat menimbulkan realita pada gambar dalam bentuk impresi yang murni.
- 5) Jika film itu suatu pelajaran, dapat menyampaikan suara seorang ahli dan sekaligus memperlihatkan penampilannya.
- 6) Kalau film itu berwarna, jika autentik dapat menambahkan realitas kepada medium yang sudah realistis itu.
- 7) Dapat menggambarkan teori sains dengan teknik animasi (Sulaeman, 1981:191).

Sedangkan kekurangan media audio visual diantaranya yaitu:

- 1) Film bersuara tidak dapat diselingi dengan keterangan-keterangan yang diucapkan selagi film berputar.
- 2) Jalan film terlalu cepat; tidak semua orang dapat mengikutinya dengan baik.
- 3) Apa yang sudah lewat tidak dapat diulang kalau ada bagian film yang harus mendapat perhatian kembali. Atau seluruh film harus diputar kembali (Sulaeman, 1981:192).

Batasan-batasan mengenai pengertian media di atas dapat disimpulkan bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim dan penerima sehingga merangsang pikiran, perasaan, dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi.

Pembelajaran dikatakan efektif apabila tujuan pembelajaran yang telah ditentukan berhasil dicapai. Setiap proses belajar mengajar selalu menghasilkan hasil belajar, tes prestasi belajar dapat digolongkan kedalam tes formatif, tes subsumatif, dan tes sumatif.

Tjipto Soeroso (1983: 9) dalam bukunya yang berjudul Ilmu Lulut

Olahraga (*Sports Massage*) menyatakan bahwa dalam perkembangannya, massage dapat dibedakan menjadi beberapa macam, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. *Sport massage* adalah massage yang khusus diberikan kepada orang yang sehat badannya, terutama olahragawan karena pelaksanaannya memerlukan terbukanya hampir seluruh tubuh. Tujuan *sport massage* adalah:

- 1) Memperlancar peredaran darah.
- 2) Merangsang persarafan terutama saraf tepi untuk meningkatkan kepekaan rangsang.
- 3) Meningkatkan ketegangan otot dan meningkatkan kekenyalan otot untuk meningkatkan daya kerja otot.
- 4) Mengurangi atau menghilangkan ketegangan saraf dan mengurangi rasa sakit.

b. *Segment massage* adalah massage yang ditujukan untuk membantu penyembuhan terhadap gangguan atau kelainan-kelainan fisik yang disebabkan oleh penyakit tertentu. Ada beberapa macam *segment massage* salah satunya adalah massage terapi.

c. *Cosmetic massage* adalah massage yang khusus ditujukan untuk memelihara serta meningkatkan kecantikan muka serta keindahan tubuh berserta bagian-bagiannya.

d. Massage yang lain seperti; shiatshu,refleksi, tsubo, dan *erotic massage*.

Bambang Trisno Wiyanto (2012) menjelaskan bahwa teknik massage terdiri dari :

a. *Eflourage* (gosokan)

Adalah suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan telapak tangan melekat pada bagian tubuh yang digosok. Bentuk telapak tangan dan jari-jari selalu menyesuaikan dengan bagian tubuh yang digosok. Tangan menggosok secara supel menuju kearah jantung dengan dorongan dan tekanan.

b. *Petrissage* (pijitan)

Adalah suatu gerakan pijatan dengan mempergunakan empat jari merapat berhadapan dengan ibu jari yang selalu lurus dan supel.

1) Variasi *petrissage*

a) *Kneading* (pijatan)

Suatu gerakan pijatan dengan mempergunakan satu tangan atau kedua belah tangan. Jaringan ditekan diantara telapak tangan dan jari-jari. Gerakan tangan lurus dan berganti-ganti dan tekanan harus selalu menuju ke arah atas.

b) *Wringing* (gosokan lipat pindah)

Adalah suatu gerakan pijatan dengan mempergunakan kedua belah tangan. Sikap tangan paralel pada otot yang bergerak berlawanan, sedang jari-jari yang ditarik dibengkokkan sedikit dan otot ganti berganti diangkat dari samping. Teknik ini banyak dilakukan di daerah kelompok otot-otot pantat, pinggang, punggung, dada dan perut.

2) *Shocking* (goncangan)

Adalah suatu gerakan goncangan dengan mempergunakan satu tangan atau kedua belah tangan dan biasanya dilakukan di daerah otot-otot paha, tungkai bawah, kaki, tengkuk, bahu, lengan atas dan bawah, tangan dan daerah perut. Bagian tubuh yang digoncang harus benar-benar lemas dan rileks dahulu.

3) *Tapotement* (pukulan)

Adalah suatu gerakan pukulan dengan mempergunakan satu tangan atau kedua belah tangan bergantian. Variasi *tapotement* yaitu:

a) *Beating*

Gerakan pukulan dengan mempergunakan jari-jari lemas dan menggenggam sikap pergelangan tangan *dorso fleksi* (menekuk ke belakang).

b) *Clapping*

Adalah suatu gerakan pukulan dengan mempergunakan telapak tangan dan jari-jari yang membuat

cekung, sikap pergelangan tangan *palmar fleksi*, bergerak ganti berganti.

c) *Hacking*

Suatu gerakan pukulan yang banyak memerlukan latihan, sehingga mencapai kemahiran.

d) *Pounding*

Suatu gerakan pukulan kombinasi antara *heacking* dan *beating*. Jari-jari rileks, tangan jatuhnya seperti *hacking* dan jari kelima menyentuh permukaan tubuh yang dipukul.

e) *Friction* (gerusan)

Suatu gerakan gerusan kecil-kecil yang dilakukan dengan mempergunakan ujung tiga jari, (jari telunjuk, jari tengah dan manis) yang merapat.

f) *Fibration* (getaran)

Suatu gerakan getaran yang dilakukan dengan mempergunakan ujung jari-jari atau seluruh permukaan telapak tangan.

g) *Stroking* (mengurut)

Suatu gerakan mengurut dengan mempergunakan ujung-ujung tiga jari yang merapat (jari telunjuk, tengah dan manis). Untuk menguatkan tekanan, tangan lain dapat membantunya.

h) *Skin – rolling* (melipat atau menggeser kulit)

Adalah suatu gerakan melipat atau menggeser kulit. Sikap pertama seperti mencubit, kemudian kulit digeserkan, jari-jari menekan bergerak maju, dan ibu jari menekan mendorong di belakang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Dalam rancangan ini diambil dua kelompok populasi yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen dikenai variabel perlakuan tertentu dalam jangka waktu tertentu dan dikenai pengukuran yang sama yaitu tes tertulis dengan soal yang sama pada kelompok kontrol.

Dalam penelitian ini kelompok eksperimen dikenai perlakuan pembelajaran dengan menggunakan video pembelajaran *sport massage*, sedangkan kelompok kontrol dalam proses pembelajarannya menggunakan metode konvensional/ceramah.

Populasi pada penelitian ini yaitu semua mahasiswa Program Studi Penjaskesrek STKIP Modern ngawi berjumlah 235 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dengan *random sampling* yang diperoleh sampel sebanyak 40 mahasiswa.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Untuk menguji hipotesis menggunakan uji perbedaan atau t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Hasil Belajar

Untuk mengetahui kemampuan mahasiswa, pertama kali dilakukan tes awal (*pretest*). Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui bagaimana kondisi kemampuan mahasiswa tentang *sport massage*. Setelah menggunakan media video pada kelas eksperimen dan metode ceramah pada kelas kontrol diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Data Hasil Belajar Kelas Eksperimen dan Kontrol

Kelas	X1 (Eksperimen)	X1 (Kontrol)
Jumlah Siswa	20	20
Data <i>pre-test</i>	62.3	60.7
Data <i>post-test</i>	84.5	72.4
Uji Gain	0.59 (Sedang)	0.29 (Rendah)

Tabel 4 menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan video lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa, hal ini dapat dilihat pada nilai kelas eksperimen lebih baik daripada kelas kontrol.

2. Analisis *Pre-Test*

Sebelum kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mendapatkan pembelajaran dengan menggunakan media. Dilakukan tes awal (*pre-test*) untuk mengetahui kemampuan awal mahasiswa pada mahasiswa kelas eksperimen dan kelas kontrol tentang materi memahami dan mempraktekkan materi *sport massage* di masing-masing kelas. Distribusi Data Kemampuan Awal Mahasiswa (*pre-test*)

a. Distribusi Data Kemampuan Awal Mahasiswa (*pre-test*)

Tabel 5. Data Kemampuan Awal Mahasiswa (*pre-test*)

Sumber Variasi	Eksperimen	Kontrol
N	20	20
Rata-rata	62.3	60.7
Varian	134.16	109.6
Standar Deviasi	11.58	10.47
Maksimal	80	77
Minimal	40	43

Berdasarkan pada tabel 5 dari 20 mahasiswa kelompok eksperimen rata-rata kemampuan awalnya mencapai 62,3 dan kelompok kontrol mencapai 60,7. Kemampuan awal tertinggi dari kelompok eksperimen mencapai 80 dan kemampuan terendahnya dengan nilai 40 sedangkan dari kelompok kontrol kemampuan tertingginya mencapai 77 dan kemampuan terendahnya dengan nilai 43.

b. Hasil uji normalitas data

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas *Pre-Test*

Data	χ^2 Hitung	Dk	χ^2 Tabel	Kriteria
Eksperi men	7.88	5	11.07	Normal
Kontrol	8.39	5	11.07	Normal

Tabel 6 menunjukkan nilai χ^2 hitung pada kelompok eksperimen sebesar 7.88 dan kelompok kontrol sebesar 8.39. Kedua nilai tersebut kurang dari χ^2 tabel pada taraf signifikansi 5% dengan $dk=k-1 = 5$ yaitu 11,07 sehingga kedua data tersebut berdistribusi normal.

c. Hasil Uji Homogenitas Data

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas Data *Pre-test*

Kelompok	Varians	Dk	F _{hitung}	F _{tabel}
Eksperimen	134.2	20	1,223	1,773
Kontrol	109.6	20		

Tabel 7 menunjukkan $F_{hitung} = 1,223 < F_{tabel} = 1,773$ dengan $dk=n-1$, maka kedua kelompok mempunyai varian yang tidak berbeda.

d. Uji perbedaan rata-rata *pre-test*

Setelah data *pre-test* diperoleh kemudian dilakukan uji-t untuk mengetahui kemampuan awal kedua kelompok tersebut. Hasil uji-t nilai *pre-test* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Perbedaan Rata-rata Nilai *Pre-test*

Data	Kelompok	Rata-rata	t _{hitung}	t _{tabel}	Kriteria
<i>Pre-test</i>	Kontrol	60.73	0,61	2,23	Tidak berbeda nyata
	Eksperimen	62.36			

Tabel 8 menunjukkan hasil uji-t pada hasil belajar *pre-test*, $t_{hitung} = 0,61 < t_{tabel} = 2,23$ sehingga disimpulkan bahwa H_0 diterima atau kedua kelompok penelitian berada pada kemampuan awal yang sama.

3. Analisis *Post-Test*

Setelah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mendapatkan pembelajaran dengan menggunakan media. Dilakukan tes akhir (*post-test*) untuk mengetahui seberapa besar peningkatan hasil belajar mahasiswa pada pembelajaran *sport massage* di masing-masing kelas.

a. Distribusi Data Kemampuan Akhir (*Post Test*)

Data kemampuan akhir dari kedua kelompok yaitu:

Tabel 9. Distribusi *Post Test*

Sumber Variasi	Eksperimen	Kontrol
N	20	20
Rata-rata	84.57	72.5
Varian	55.14	78.3
Standar Deviasi	7.4	8.8
Maksimal	95	85
Minimal	75	53

Hasil nilai rata-rata *post-test* kelompok kontrol adalah 72,5 dengan nilai tertinggi 85 dan nilai terendah 53 sedangkan kelompok eksperimen nilai rata-rata nya adalah 84,57 dengan nilai tertinggi 95 dan nilai terendah 75. Sehingga nilai kelompok eksperimen lebih baik dari pada kelompok kontrol.

b. Hasil Uji Normalitas

Dengan menggunakan uji chi kuadrat, apabila diperoleh nilai x^2 hitung $< x^2$ tabel dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal.

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas *Post-Test*

Dari data uji normalitas *post-test* kelompok eksperimen menunjukkan x^2 hitung = 8,78 $< x^2$ tabel = 11,07. Sedangkan untuk kelompok kontrol menunjukkan x^2 hitung =

Data	x^2 Hitung	Dk	x^2 Tabel	Kriteria
Eksperimen	8.78	5	11.07	Normal
Kontrol	6.92	5	11.07	Normal

6,92 $< x^2$ tabel = 11,07 yang berarti bahwa x^2 hitung $< x^2$ tabel, maka dapat disimpulkan bahwa kedua data terdistribusi normal.

c. Uji Homogenitas

Uji F ini digunakan untuk menentukan rumus uji hipotesis yang akan digunakan. Untuk $\alpha = 5\%$ dengan dk pembilang = $n-1$, dk penyebut = $n-1$.

Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas Data *Post-test*

Kelompok	Varians	Dk	F _{hitung}	F _{tabel}
Eksperimen	55.14	20	1.420	1,77
Kontrol	78.30	20		

Berdasarkan analisis tersebut, $F_{hitung} = 1,420 < F_{tabel} = 1,77$ maka kedua kelompok mempunyai varians yang tidak berbeda.

d. Uji Hipotesis

Hipotesis yang menyatakan ada perbedaan hasil belajar antara mahasiswa yang mengikuti pembelajaran dengan media video dengan mahasiswa yang mengikuti pembelajaran dengan media gambar yang kemudian diuji menggunakan uji-t.

Tabel 12. Hasil Uji-t pada Nilai *Pre-*

Data	Kelompok	Rata-rata	t _{hitung}	t _{tabel}	Kriteria
<i>Pre-test</i>	Kontrol	60.73	0,61	2,23	Tidak berbeda nyata
	Eksperimen	62.36			
<i>Post-test</i>	Kontrol	72.45	5.93	2,31	Berbeda nyata
	Eksperimen	84.57			

Test dan Post-Test

Berdasarkan pada tabel 12, didapatkan perbedaan hasil uji *posttest* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebesar $t_{hitung} 5.93 > t_{tabel} 2,31$ yang berarti bahwa rata-rata *posttest* antara kedua kelompok berbeda nyata. Sehingga penggunaan media video efektif dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa pada mata kuliah *sport massage*. Hasil analisis ini juga menunjukkan bahwa nilai *pretest* dan nilai *posttest* kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari rata-rata 62,36 menjadi 84,57.

e. Uji *Gain*

Uji peningkatan rata-rata (*gain*) dilakukan untuk melihat peningkatan hasil belajar kelas eksperimen (pembelajaran dengan media video) dan kelas kontrol (pembelajaran dengan metode ceramah) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 13. Peningkatan Hasil Belajar Siswa

Kelompok	Rata-rata <i>Pre-test</i>	Rata-rata <i>Post-test</i>	N-Gain	Kategori
Kontrol	60.73	72.45	0.29	Rendah
Eksperimen	62.35	84.57	0.59	Sedang

Tabel 13 menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar mahasiswa pada kelas eksperimen lebih tinggi daripada kelas kontrol. Hal ini dapat dilihat dari nilai selisih (*gain*) antara *post-test* dan *pre-test*. Pada kelompok kelas kontrol yang mendapatkan pembelajaran dengan metode ceramah memperoleh nilai *gain* sebesar 0,29 berada pada kriteria rendah dan kelas eksperimen yang mendapatkan pembelajaran dengan media video

memperoleh nilai *gain* sebesar 0,59 pada kriteria sedang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada setiap pertemuan, penggunaan media pembelajaran menggunakan media video lebih efektif bila dibandingkan dengan menggunakan metode ceramah. Dikatakan efektif karena media video mempunyai keunggulan tersendiri bila dibandingkan dengan metode ceramah. Hal ini bisa dijelaskan menurut para ahli seperti Daryanto (2010: 86) yang mengatakan “video merupakan medium yang sangat efektif untuk membantu proses pembelajaran, baik untuk pembelajaran massal, individual, maupun berkelompok”. Munadi (2013: 154) juga berpendapat bahwa “video bersifat interaktif tutorial membimbing peserta didik untuk memahami sebuah materi melalui visualisasi”.

Sedangkan Arsyad (2014: 50) mengatakan bahwa “kemampuan film dan video melukiskan gambar hidup dan suara memberikan daya tarik tersendiri, mereka dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, menyingkat atau memperpanjang waktu dan mempengaruhi sikap”. Dari penjabaran video tersebut bisa disimpulkan bahwa media video merupakan media yang sangat efektif dan bersifat interaktif dalam memberikan daya tarik tersendiri dalam menyampaikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit pada pembelajaran massal, individual, maupun kelompok.

Efektifitas penggunaan media video diperkuat dengan keunggulan media video menurut para ahli. Arsyad (2014: 50-51) mengatakan keunggulan video diantaranya: “1) film dan video dapat melengkapi pengalaman-pengalaman dasar siswa ketika mereka membaca, berdiskusi, berpraktik, dll, 2)

film dan video dapat menggambarkan suatu proses secara tepat yang dapat disaksikan secara berulang-ulang, 3) disamping mendorong dan meningkatkan motivasi, film dan video menanamkan sikap dan segi-segi afektif lainnya. 4) film dan video mengandung nilai-nilai positif dapat mengundang pemikiran dan pembahasan dalam kelompok siswa, 5) film dan video dapat ditunjukkan kepada kelompok besar atau kelompok kecil, kelompok heterogen maupun kelompok perorangan”.

Daryanto (2010:90) juga mengatakan “keuntungan menggunakan media video antara lain: ukuran tampilan video sangat fleksibel dan dapat diatur sesuai dengan kebutuhan, video merupakan bahan ajar non cetak yang kaya informasi dan lugas karena dapat disampaikan kepada siswa secara langsung, video menambah dimensi baru terhadap pembelajaran”. Sedangkan Munadi (2013: 127) mengatakan “karakteristik video diantaranya: mengatasi keterbatasan jarak dan waktu, pesan yang disampaikan cepat dan mudah diingat, mengembangkan pikiran dan pendapat para siswa, mengembangkan imajinasi peserta didik, sangat kuat mempengaruhi emosi seseorang, sangat baik dalam menjelaskan suatu proses dan keterampilan, menumbuhkan minat dan motivasi siswa”.

Melihat keunggulan media video tersebut, hasil uji gain yang didapat dalam pembelajaran menggunakan media video memperoleh nilai gain sebesar 0,59 yang termasuk dalam kategori “sedang”, sedangkan pembelajaran yang menggunakan metode ceramah memperoleh nilai gain sebesar 0,29 yang termasuk dalam kategori “rendah”. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan Putri (2012:326) yang mengatakan “hasil penelitian di lapangan menunjukkan media video efektif diterapkan dalam meningkatkan kemampuan mengenal alat musik daerah.

Pembelajaran yang dilakukan menggunakan media video ini, siswa diminta untuk melihat dan mendengarkan video yang ditampilkan.

Pembelajaran yang dilakukan dengan media video ternyata efektif membuat anak bisa menerima pembelajaran yang diberikan kepadanya. Media ini juga menimbulkan semangat dan antusias anak karena mereka belum pernah menggunakan media ini sebelumnya. Anak tidak bosan berada dalam kelas, tidak mengantuk dan ini sangat baik untuk suasana belajar dalam kelas”.

Efektivitas pembelajaran menggunakan media video juga disertai dengan kelayakan dari media tersebut, hal ini akan berbanding terbalik jika media video tidak layak digunakan. Kelayakan dari media video bisa dilihat dari indikator menurut Sundayana (2015:11) “untuk pembuatan interpretasi secara umum dilakukan langkah sebagai berikut: Skor Maksimum = banyaknya butir angket x banyaknya responden x 5. Skor Minimal = banyaknya butir angket x banyaknya responden x 1. Rentang = skor maksimum – skor minimum. Panjang Kelas (P) = rentang/ banyaknya kategori”. Penelitian ini berhasil karena dari angket ahli media memperoleh nilai 62 dari skor maksimal 70, sedangkan ahli materi memperoleh nilai 96 dari skor maksimal 105. Kelayakan hasil angket ahli media dan ahli materi berada pada skala tanggapan $S_{min} + 4P \leq ST \leq S_{maks}$ yang masuk dalam kategori “Sangat Layak”.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan Latif (2012:110) yang mengatakan “hasil prestasi belajar siswa pada kompetensi sistem stater dan pengisian yang tidak menggunakan media video sebesar 68,9 sedangkan hasil prestasi belajar siswa yang menggunakan media video pembelajaran 75,58 sehingga bisa disimpulkan pembelajaran dengan menggunakan

media video menghasilkan rata-rata lebih baik dibandingkan dengan metode pengajaran ceramah atau konvensional”.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Simpulan dari penelitian ini yaitu:

1. Pembelajaran yang menggunakan media video lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa pada mata kuliah *sport massage*.
2. Ada perbedaan hasil belajar mahasiswa antara kelompok eksperimen (rata-rata 84.57) dengan kelompok kontrol (rata-rata 72.45).
3. Ada peningkatan nilai hasil belajar *pretest dan posttest* pada kelompok eksperimen dari 62.63 menjadi 84.57.

2. Saran

Saran yang diberikan peneliti yaitu:

1. Dosen bisa menggunakan media video dalam pembelajaran *sport massage* karena terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa.
2. Perlu ada penelitian lanjutan terkait pengembangan video pembelajaran untuk mata kuliah lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, Azhar. 2014. *Media Pembelajaran Edisi Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers
- Baharuddin dan Wahyuni, Eka Nur. 2012. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Bambang Trisnowiyanto. 2012. *Keterampilan Dasar Massage*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Daryanto. 2010. *Media Pembelajaran Peranannya sangat Penting dalam Mencapai Tujuan Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava media.
- Latif, Maolana. 2012. *Studi Komparatif Prestasi Siswa yang Menggunakan Video Pembelajaran dan yang tidak Menggunakan Video Pembelajaran Materi Sistem Stater dan Pengisian Kelas XI di SMK Walisongo Kaliori Rembang*. Jurnal vol 1. no 1: hal 100-111.
- Munadi, Yudhi. 2013. *Media Pembelajaran*. Jakarta : Referensi (GP Press Group).
- Nurseto, T., 2011. Membuat media pembelajaran yang menarik. *Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*, 8(1).
- Pramudito, A., 2013. Pengembangan media pembelajaran video tutorial pada mata pelajaran kompetensi kejuruan standar kompetensi melakukan pekerjaan dengan mesin bubut di SMK Muhammadiyah 1 Playen. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 1(1), pp.1-12.
- Putri, Nadya. 2012. *Efektifitas Penggunaan Media Video Untuk Meningkatkan Pengenalan Alat Musik Daerah Pada Pembelajaran Ips Bagi Anak Tunagrahita Ringan Di SDLB 20 Kota Solok*. Jurnal vol 1. no 2. hal 318- 328.
- Sundayana, Roshita. 2015. *Statistika Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suleiman. 1981. *Media Audio-Visual untuk Pengajaran, Penerangan, dan Penyuluhan*. Jakarta: Gramedia
- Tjipto Soeroso, (1983) *Ilmu Lutut Olahraga* . Jakarta: Binarupa Aksara
- Zaenal, A. (2012). *Tesis. Pengembangan Media Video Pembelajaran IPA tentang Kemagnetan pada kelas IX SMPN 1 Mojowarno Jombang*.