

Media Pembelajaran *Sport Massage* untuk Mahasiswa, A *Research and Development Study*

Andy Widhiya Bayu Utomo

Program Studi PENJASKESREK, STKIP Modern Ngawi, andystkipmodern@gmail.com

Arief Nur Wahyudi

Program Studi PENJASKESREK, STKIP Modern Ngawi, ariefnurwahyudi29@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran *sport massage* yang menarik dan efektif agar mempermudah mahasiswa dalam memahami materi teknik *massage*. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan menggunakan metode *research and development* dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Analisis data untuk mendapatkan validitas produk yang dihasilkan dilakukan dengan cara penilaian dari ahli olahraga, terapi *massage* dan ahli media. Tahapan penelitian meliputi : 1) Pelaksanaan persiapan penelitian, 2) Perencanaan, 3) Pengembangan format produk awal, 4) Uji coba awal, 5) Revisi produk awal, 6) Uji coba lapangan, 7) Revisi produk hasil uji lapangan, 8) Uji pelaksanaan lapangan, 9) Revisi produk akhir, 10) Diseminasi dan implementasi, 11) Analisis data, 12) Penyusunan laporan akhir dan luaran penelitian. Hasil penelitian yaitu ada pengaruh pengembangan produk pembelajaran terhadap kemampuan *sport massage* pada kelompok coba dan kelompok kontrol. Sehingga pengembangan produk pembelajaran yang telah dilakukan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Sport Massage* di kelompok coba dan kelompok kontrol. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu produk model pembelajaran berupa video pembelajaran *sport massage* yang dikembangkan dapat meningkatkan kemampuan *Sport Massage* dari para mahasiswa secara efektif dan efisien.

Kata Kunci: video pembelajaran, *sport massage*, *research and development*

PENDAHULUAN

Sistem pembelajaran modern pada perkuliahan saat ini lebih melibatkan mahasiswa baik sebagai penerima pesan maupun sebagai komunikator sehingga terjadi komunikasi dua arah atau lebih. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan efektivitas pencapaian tujuan pembelajaran. Adanya komunikasi dua arah dari penerima pesan dengan komunikator akan memudahkan proses pembelajaran (Nurseto, T, 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 mempercepat pemulihan dari nyeri otot, mempersiapkan latihan, dan meningkatkan kinerja atlet (Hart, J. M. etc., 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 lymphe (Ningsih, Y. F., 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 pembelajaran dengan video akan lebih mudah diingat dan dipahami oleh mahasiswa karena menggunakan banyak indera (Pramudito, A., 2013). Mell Silberman mengemukakan hasil penelitiannya bahwa pembelajaran visual (video) dapat menaikkan ingatan dari 14% menjadi 38% dan Ketika diajarkan secara visual terdapat hingga 200% perbaikan kosa kata. Bahkan waktu yang digunakan untuk menyampaikan konsep berkurang sampai 40% untuk menambah presentasi verbal (6). Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran *sport massage* untuk mahasiswa menggunakan metode *research and development*.

METODE

Penelitian dilaksanakan pada bulan April-November 2020 STKIP Modern Ngawi. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan menggunakan metode *research and development* dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Dalam metode *research and development* dilakukan kajian terhadap suatu teori, model, konsep atau prinsip yang kemudian digunakan untuk mengembangkan suatu produk dan menguji produk tersebut. Metode penelitian ini menggunakan model pengembangan Borg and Gall dimana dikemukakan bahwa “*research and development is a powerful strategy for improving practice. It is a process used to develop and validate educational product*” (Arifin, Z. 2012). Dalam penelitian ini dikembangkan suatu produk pembelajaran berupa video dan modul *sport massage*.

Prosedur penelitian ini mengacu pada rancangan penelitian dan pengembangan modifikasi dari model *Borg and Gall* dengan tahapan sebagai berikut:



Instrumen yang digunakan yaitu CD dan buku panduan untuk menganalisis dan menilai kelayakan pengembangan media pembelajaran video *sport massage*. Penilaian dilakukan oleh dosen ahli dan meseur menggunakan kuesioner penilaian yang telah disediakan untuk mendapatkan validitas produk yang dihasilkan. Analisis data dilakukan dengan pendekatan:

a. Kualitatif

Pendekatan ini dilakukan dengan tahapan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

b. Kuantitatif

Pengolahan data secara kuantitatif dilakukan dengan menentukan jenis data yang dikumpulkan pada saat penelitian, berupa kuesioner meseur, dosen ahli, mahasiswa dan hasil *pre-test post-test* pada saat uji eksperimen produk pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tahap Pendahuluan

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, penggunaan media pembelajaran berupa video dapat membantu dosen Ketika memberikan materi perkuliahan kepada mahasiswa secara lebih efektif dan efisien. Penggunaan media pembelajaran dapat mengubah persepsi terhadap pembelajaran itu sendiri, sehingga pesan dapat tersampaikan dengan lebih jelas dan dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa karena mudah dipahami (Pramudito, A., 2013). Penelitian ini menitikberatkan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekresasi, STKIP Modern Ngawi dimana

dalam masa pandemic ini proses pembelajaran sangat membutuhkan media pembelajaran khususnya *sport massage* yang efektif dan bisa disampaikan secara *offline* maupun *online*. Pada tahap pendahuluan peneliti melakukan analisis kebutuhan untuk mengidentifikasi masalah dengan melakukan wawancara terhadap praktisi dan akademisi untuk mengetahui permasalahan penguasaan pembelajaran *sport massage*. Hasil wawancara ahli yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Wawancara Ahli

No	Sumber Data	Hasil wawancara dan observasi
1	Uji ahli akademisi	Media video sangat direkomendasikan pada pembelajaran dengan fasilitas minim
2	Uji ahli praktisi/ maseur:	Semua materi <i>massage</i> diperoleh dari pelatihan, tidak ada buku maupun literatur video

Berdasarkan hasil wawancara ahli dapat diketahui bahwa penguasaan pembelajaran *sport massage* masih kurang baik dan belum mempunyai produk pembelajaran khususnya untuk *sport massage*.

b. Pengembangan Produk

1) Kajian teori

Kajian teori digunakan sebagai dasar pembuatan draft produk awal, sehingga hasil produk diharapkan sesuai dengan teori penatalaksanaan *sport massage* secara urut dan benar. Kajian teori juga dapat menjadi pendukung untuk masalah-masalah yang terjadi dalam pembuatan produk.

2) Perencanaan produk awal

Perencanaan produk awal dalam penelitian ini dilakukan dengan memberikan pelatihan kepada mahasiswa terkait penatalaksanaan *sport massage* dengan urut dan benar. Teknik yang digunakan dalam *sport massage* (2) yaitu *effleurage*, *petrissage*, *friction*, *shaking*,

tapotement, *walken*, *vibration*, *stroking*. Berikut merupakan tahapan perencanaan produk awal:

a) Pelatihan



Gambar 1. Pelatihan Terkait Penatalaksanaan *Sport Massage*

b) Pembuatan produk awal



Gambar 2. Pembuatan Produk Awal

c. Uji Coba Produk

Tahapan pada uji coba produk yaitu tahap *expert judgements* (evaluasi ahli) terhadap rancangan pengembangan produk berupa video pembelajaran *sport massage* untuk mahasiswa, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan uji coba terbatas dan luas menggunakan sampel penelitian. Adapun pelaksanaan tahapan uji coba produk yaitu:

1) Review Ahli Akademisi dan Praktisi (Meseur)

Pengambilan data dilakukan

menggunakan kuesioner campuran berupa pertanyaan dengan jawaban terbuka (langsung dari ahli) jawaban tertutup (telah ditentukan) dan. Hasil review dari ahli yaitu sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Evaluasi Ahli

Ahli	Skor Hasil	Skor Maksimal	%
Akademisi	187	200	93.5
Mesur	182	200	91
Total	369	400	92.3

Tabel 2 menunjukkan persentase akhir dari hasil evaluasi ahli yaitu sebesar 92.3% dengan hasil evaluasi dari akademisi yaitu 93.5% dan dari mesur sebesar 91%. Hal ini menunjukkan bahwa rancangan produk awal berupa video pembelajaran *sport massage* untuk mahasiswa bisa dilakukan uji coba tahap selanjutnya.

2) Uji Coba Lapangan

Tujuan uji coba produk yaitu untuk menilai pemahaman materi pembelajaran *sport massage* berkaitan dengan isi produk yang dilaksanakan di STKIP Modern Ngawi. Berikut merupakan hasil dari uji coba produk media pembelajaran *sport massage* pada uji coba kelompok kecil dan kelompok besar:

a) Uji Coba Terbatas

Pelaksanaan uji coba terbatas dilaksanakan dengan menggunakan 10 mahasiswa sebagai subjek yang kemudian dilanjutkan dengan pengisian kuesioner. Hasil penilaian kuesioner oleh mahasiswa yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

No	Komponen	Skor Maks	Skor Hasil
1	<i>Effleurag</i> (menggosok)	50	48
2	<i>Petrissage</i> (memijat)	50	40

3	<i>Friction</i> (menggerus)	50	45
4	<i>Shaking</i> (menggoncang)	50	48
5	<i>Tapotement</i> (memukul)	50	43
6	<i>Walken</i> (menggosok maju mundur)	50	40
7	<i>Vibration</i> (menggetar)	50	44
8	<i>Stroking</i> (mengurut)	50	45
Jumlah		400	353
Persentase (%)		100	88,25

Tabel 3 menunjukkan hasil evaluasi kelompok kecil mempunyai persentase sebesar 88,25 % sehingga rancangan produk pengembangan pembelajaran *sport massage* bisa dilakukan uji coba selanjutnya yaitu uji coba kelompok besar sesuai klasifikasi hasil evaluasi (Maksum, H., 2017) berikut ini:

Tabel 4. Persentase Hasil Evaluasi

Persentase	Keterangan
80% - 100 %	Valid/digunakan
60% - 79%	Cukup valid/digunakan
50% - 59 %	Kurang valid/diganti
<50%	Tidak valid/diganti

b) Uji Coba Kelompok Besar

Uji coba kelompok besar menggunakan 20 mahasiswa sebagai subjek yang kemudian dilanjutkan dengan pengisian kuesioner. Hasil pengisian kuesioner oleh mahasiswa pada uji coba kelompok besar yaitu:

Tabel 5. Hasil Uji Coba Kelompok Besar

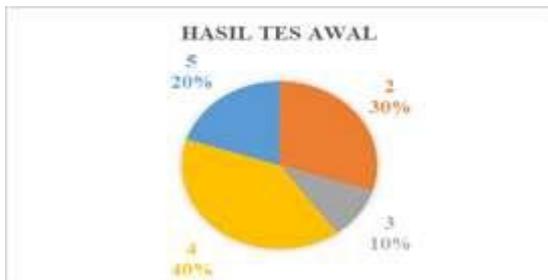
No	Komponen	Skor Maks	Skor Hasil
1	<i>Effleurag</i> (menggosok)	100	86
2	<i>Petrissage</i> (memijat)	100	90
3	<i>Friction</i> (menggerus)	100	95
4	<i>Shaking</i> (menggoncang)	100	88
5	<i>Tapotement</i> (memukul)	100	93
6	<i>Walken</i> (menggosok maju mundur)	100	90
7	<i>Vibration</i> (menggetar)	100	84

8	<i>Stroking</i> (mengurut)	100	95
Jumlah		800	721
Persentase (%)		100	90,12

Tabel 5 menunjukkan hasil uji coba kelompok besar sebanyak 90,12 % (Valid/dapat digunakan), sehingga rancangan produk pengembangan tersebut dapat dilakukan uji coba pada tahap uji efektivitas produk.

d. Uji Efektivitas Produk Pengembangan

Uji efektivitas produk dalam pengembangan produk media pembelajaran *sport massage* bertujuan untuk melihat perbedaan pengaruh penguasaan teknik *sport massage* antara kelompok yang diberikan produk media pembelajaran *sport massage* dan kelompok yang diberikan pembelajaran konvensional. Uji efektivitas produk ini menggunakan rancangan eksperimen semu. Sampel untuk kelompok eksperimen yaitu 30 mahasiswa PJKR yang belum pernah memperoleh materi *sport massage*. Gambar 3 menunjukkan hasil tes awal pemahaman penguasaan teknik *sport massage*.



Gambar 3. Hasil Tes Awal

Gambar 3 menunjukkan mahasiswa yang memperoleh nilai 2 sebanyak 30%, nilai 3 sebanyak 10%, nilai 4 sebanyak 40% dan nilai 5 sebanyak 20 %. Berdasarkan hasil test awal maka dibentuk dua kelompok untuk melanjutkan penelitian yaitu kelompok sampel dan kelompok kontrol. Kelompok sampel merupakan kelompok yang menerima perlakuan berupa pengembangan produk media pembelajaran *sport massage*, sedangkan kelompok kontrol

merupakan kelompok yang menerima perlakuan secara konvensional. Hasil tes akhir *sport massage* pada mahasiswa yaitu:

Tabel 6. Hasil Tes Akhir Kelompok Sampel

No	Nama (subyek)	Aspek Penilaian		Σ
		Tes <i>Sport Massage</i>		
		kognitif	psikomotor	
1	Andry	11	5	16
2	Rara	9	5	14
3	Samuel	6	10	16
4	Bambang	10	6	16
5	Caca	7	6	13
6	Rahmat	4	9	13
7	Rama	7	6	13
8	Susi	4	8	12
9	Sutikno	11	10	21
10	Rahman	12	11	23

Tabel 7. Hasil Tes Akhir Kelompok Kontrol

No	Nama (subyek)	Aspek Penilaian		Σ
		Tes <i>Sport Massage</i>		
		kognitif	psikomotor	
1	Deni	1	3	4
2	Nanda	2	4	6
3	Viktor	6	5	11
4	Afif	5	5	20
5	Hadi	7	2	9
6	Khaila	5	4	9
7	Rimbi	4	3	7
8	Rizki	6	5	11
9	Wibisono	4	3	7
10	Arief	8	5	13

e. Analisis Data

Analisis data hasil penelitian menggunakan uji *Paired Samples Test* untuk membandingkan rata-rata dari dua grup yang saling berpasangan. Hasil perhitungan pada kelompok coba dan kelompok kontrol yaitu sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil uji *Paired Sample Test*

Kelompok	Uji	Sig. (2-tailed)
Coba	<i>Pretest</i>	- 0,001
	<i>Posttest</i>	
Kontrol	<i>Pretest</i>	- 0,003
	<i>Posttest</i>	

Tabel 8 menunjukkan bahwa nilai

probabilitas < 0.05 pada kelompok coba (0.001) dan kelompok kontrol (0.003) yang berarti ada pengaruh pengembangan produk pembelajaran terhadap kemampuan *sport massage* pada kelompok coba dan kelompok kontrol. Sehingga pengembangan produk pembelajaran menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Sport Massage* di kelompok coba dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil analisis data diperoleh poin penting yaitu materi *sport massage* berupa video sangat baik diberikan kepada mahasiswa. Mahasiswa lebih mudah memahami materi dan dapat mempraktekkan secara langsung. Selain itu penggunaan metode penelitian pengembangan dapat menghasilkan sesuatu yang baru yang dapat digunakan sebagai referensi dalam penelitian pengembangan lanjutan. Dalam penelitian ini hasil yang diperoleh yaitu model pembelajaran *sport massage* berupa video pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan *sport massage* mahasiswa secara lebih efisien dan efektif.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pengembangan produk pembelajaran terhadap kemampuan *sport massage* pada kelompok coba dan kelompok kontrol. Sehingga pengembangan produk pembelajaran menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Sport Massage* di kelompok coba dan kelompok kontrol. Model pembelajaran *sport massage* berupa video pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan *sport massage* mahasiswa secara lebih efisien dan efektif.

Saran

Penelitian selanjutnya yang dimungkinkan untuk dilakukan dari hasil penelitian yaitu

terkait uji efektivitas penggunaan video pembelajaran *sport massage* pada mahasiswa dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2012). Penelitian pendidikan metode dan paradigma baru. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hart, J. M., Swanik, C. B., & Tierney, R. T. (2005). Effects of sport massage on limb girth and discomfort associated with eccentric exercise. *Journal of Athletic Training*, 40(3), 181.
- Maksum, H. (2017). Pengembangan model pembelajaran gerak dasar lompat jauh dengan permainan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 42-53.
- Ningsih, Y. F. (2016). Pengaruh Sport Massage dan Terapi Bekam Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat dan Denyut Nadi. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2).
- 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), 1-12.