

Pengembangan Variasi Pelatihan *Body Weight Training* Menggunakan Alat Bantu *Resistance Band* Berbasis Video Pada Member Pemula Di Gym 24 Fitness Surabaya

Name: Frederika Saputri Sabar¹, Ujang Rohman², Suharti

Email correspondence: fredericha1807@gmail.com

^{1,2,3}Program Pascasarjana, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk tentang pengembangan variasi pelatihan *body weight training* menggunakan alat bantu *resistance band* berbasis video pada member pemula di Gym 24 Fitness Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian *Research and Development (R&D)*, dengan langkah-langkah pengembangan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket (kuesioner) yang dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif statistik deskriptif. Hasil analisis dalam penelitian menunjukkan bahwa: (1) validasi ahli isi mendapatkan presentase sebesar 94% masuk dalam kategori “sangat baik”, (2) validasi ahli media dan desain mendapatkan presentase sebesar 87% masuk dalam kategori “sangat baik”. Daya tarik member kelompok kecil terhadap media video diperoleh presentase sebesar 92% masuk dalam kategori “sangat baik”, daya tarik member terhadap media video pada uji coba kelompok besar mendapatkan presentase 92% masuk kategori “sangat baik”, dan daya tarik member terhadap media video pada uji coba lapangan mendapatkan presentase 93% masuk kategori “sangat baik”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian ini telah menghasilkan video interaktif tentang model latihan Pengembangan Variasi pelatihan *Body Weight Training* Menggunakan Alat Bantu *Resistance Band* Berbasis Video pada Member Pemula di Gym 24 Fitness Surabaya untuk digunakan dalam proses latihan.

Keywords: Pengembangan, Pelatihan *Body Weight Training*, *Resistance Band*, dan Member Pemula.

ABSTRACT

This study aims to produce a product about developing variations of *body weight training* training aids for *resistance band* video-based novice members at Gym 24 Fitness Surabaya. This research is a *Research and Development (R&D)* research, with the steps of developing the ADDIE model (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*). The data collection technique in this study used a questionnaire (questionnaire) which was analyzed using descriptive statistical qualitative and quantitative data analysis techniques. The results of the analysis in the study show that: (1) content expert validation gets a percentage of 94% in the "very good" category, (2) media and design expert validation gets a percentage of 87% in the "very good" category. The attractiveness of small group members to video media obtained a percentage of 92% in the "very good" category, the attractiveness of members to video media in the large group trial got a percentage of 92% in the "very good" category, and the attractiveness of members to video media in the field trial, it got a percentage of 93% in the "very good" category. Thus, it can be concluded that this research has produced an interactive video about the exercise model for the Development of Variations in *Body Weight Training* training Using Video-Based *Resistance Bands* for Beginner Members at Gym 24 Fitness Surabaya to be used in the training process.

Keywords: Development, *Body Weight Training*, *Resistance Band*, and Beginner Member.

Accepted 25 Maret 2025	Reviewed 15 April 2025	Approved 25 Mei 2025	Published 31 Mei 2025
---------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------

PENDAHULUAN

Pelatihan beban adalah bentuk pelatihan yang menggunakan berat badan atau perangkat lain untuk merangsang pertumbuhan otot, kekuatan dan daya tahan, dengan menargetkan sekelompok otot dan jenis gerakan tertentu. Pelatihan beban yang dilakukan secara teratur akan memberikan banyak manfaat diantaranya: meningkatkan kekuatan otot, mencegah cedera, dapat mengontrol berat badan, meningkatkan penampilan olahraga terutama bagi member serta menguatkan tulang (Bella et al., 2021). Pelatihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban dari berat badan sendiri (*bodyweight*) atau seperti alat (*gym machine*), barbel, dan *dumbbell*. Bentuk pelatihan *bodyweight* yang paling banyak digunakan antara lain; *jumping jack*, *burpees*, *leg raises*, *mountain climber*, *plank*, *high knee*, *push up*, *sit-up*, *lunges*, dan *squat* (Gunawan, 2019).

Penggunaan alat bantu *resistance band* pada variasi pelatihan *body weight training* merupakan suatu Sistem yang terdiri dari komponen-komponen yang saling berinteraksi untuk mencapai tujuan. Inti penggunaan alat bantu *resistance band* pada variasi pelatihan *body weight training* adalah agar *members* pemula selalu tidak kesulitan saat latihan di tempat *fitness*, sehingga akan terjadi proses interaksi antara *members* pemula dengan sumber-sumber media pelatihan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Selama program pelatihan, *members* pemula tidak hanya berinteraksi dengan Pelatih sebagai salah satu sumber program pelatihan, tetapi mencakup interaksi dengan semua sumber program pelatihan yang mungkin dipakai untuk mencapai hasil yang diinginkan (Nasrulloh et al., 2021; Samodra, 2021).

Sumber program pelatihan yang dikenal salah satunya adalah berbasis video dan buku saku. Program pelatihan berbasis video tutorial dan buku saku tentang penggunaan alat merupakan komponen yang perlu mendapatkan perhatian. Hal ini disebabkan karena program pelatihan mampu memberikan kemudahan kepada *members* pemula untuk menyerap materi penggunaan alat bantu *resistance band* pada variasi pelatihan *body weight training* (Banitalebi et al., 2021; A. Lestari & Nasrulloh, 2019).

Penggunaan alat bantu *resistance band* pada variasi pelatihan *body weight training* merupakan salah satu program yang dianggap sulit oleh sebagian besar *members* pemula, hal ini ditunjukkan oleh hasil penggunaan alat bantu *resistance band* pada variasi pelatihan *body weight training* yang cenderung rendah (Marin et al., 2021; Stojanović et al., 2021). Di Gym 24 Fitness Surabaya rendahnya hasil penggunaan alat bantu *Resistance Band* pada variasi pelatihan *body weight training* ditunjukkan selama tiga tahun terakhir yaitu sebanyak 50 %-60%. Salah satu penyebab hasil penggunaan alat bantu *Resistance Band* pada variasi pelatihan *body weight training* yang rendah adalah rendahnya motivasi/ketertarikan *members* pemula untuk mempelajari penggunaan alat bantu *Resistance Band* pada variasi pelatihan *body weight training* hal ini tampak dari rendahnya perhatian dan keterlibatan *members* pemula selama kegiatan di Gym 24 Fitness Surabaya dan penggunaan yang dilakukan asal-asalan.

Berdasarkan hasil observasi awal di Gym 24 Fitness Surabaya, ditemukan bahwa sumber program pelatihan yang telah tersedia untuk penggunaan alat bantu *resistance band* pada variasi pelatihan *body weight training* umumnya terbatas dan kurangnya media pelatihan atau tutorial penggunaan *resistance band* pada program pelatihan yang tersedia, biasanya berbentuk *funksional program area* adalah tempat yang jarang di sentu karena minim pengetahuan *member* baru dalam penggunaan alat tanpa menyertakan media yang sesuai dengan karakteristik penggunaan alat bantu *resistance band* pada variasi pelatihan *body weight training*.

Dalam observasi juga ditemukan bahwa para pelatih mengalami kesulitan dalam memilih strategi atau media untuk penggunaan alat bantu *resistance band* pada variasi pelatihan *body weight training* yang akan digunakan. Lebih lanjut, ditemukan bahwa

sebagian besar *members* pemula dan bahkan pelatih menganggap penggunaan alat bantu *resistance band* menggunakan alat bantu *resistance band* pada variasi pelatihan *body weight training* merupakan yang sukar.

Pengembangan program pelatihan berbasis video di Gym 24 Fitness Surabaya dipandang pengembang sangat mendesak saat ini, karena program pelatihan dan strategi penggunaan alat bantu *resistance band* pada variasi pelatihan *body weight training* yang digunakan selama ini kurang sesuai dengan karakteristik *members* pemula. Hasil pengamatan pengembang menunjukkan bahwa (1) *members* pemula kurang berminat pada penggunaan alat bantu *resistance band* pada variasi pelatihan *body weight training* karena penyajiannya kurang menarik, dan lebih bersifat menghafal konsep kemudian mengulangnya serta dianggap kurang relevan, (2) hasil penggunaan alat bantu *resistance band* pada variasi pelatihan *body weight training* di Gym 24 Fitness Surabaya relatif rendah, (3) penggunaan alat bantu *resistance band* pada variasi pelatihan *body weight training* umumnya bersifat konvensional yaitu dengan metode pelatihan secara langsung, kurang partisipasi aktif dari *members* pemula dan perhatian pelatih lebih terfokus pada pengajaran *gym machine* dan kurang dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki *members* pemula, (4) kurang tersedianya program pelatihan yang dilengkapi dengan media yang sesuai dengan karakteristik fungsional program yang disampaikan, (5) program pelatihan yang telah tersedia umumnya kurang memperhatikan karakteristik *members* pemula. Hal ini terjadi karena indikator yang ditetapkan oleh pelatih lebih banyak menggunakan alat gym berbeda dengan indikator yang ditetapkan dalam program pelatihan member baru yang belum bisa mengoperasikan alat gym berat yang tersedia, sehingga penggunaan *area fungsional program* sangat rendah diminati karena kurangnya media atau tutorial penggunaan Resistance Band dan banyak pelatih menilai penggunaannya sukar di lakukan.

Sejumlah penelitian tentang pengembangan program pelatihan berbasis video memiliki hasil yang positif terhadap proses program pelatihan, hasil penelitian yang dilakukan Bali, (2017) menyimpulkan pengembangan program pelatihan berbasis video banyak membantu pelatihan untuk mengembangkan program pelatihannya. Demikian pula hasil penelitian Ali & Adawiah (2018), Anisa (2018) I Kadek Suardika (2017) Siti Hartina (2020) menyimpulkan bahwa komponen program pelatihan berbasis video yang dikembangkan memiliki efektifitas untuk meningkatkan hasil program pelatihan. Mempertimbangkan hal-hal tersebut di atas. sangat perlu dilakukan pengembangan program pelatihan berbasis video.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan pengembangan program pelatihan berbasis video dan buku saku tentang penggunaan alat bantu *resistance band* dengan variasi latihan *body weight training* di Gym 24 Fitness Surabaya. Pengembangan program latihan berbasis video dan buku saku ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam proses penggunaan alat bantu *resistance band* pada variasi pelatihan *body weight training*, kontribusi yang dimaksud adalah peningkatan motivasi program pelatihan *members* pemula karena program pelatihan berbasis video dan buku saku ini disusun sesuai dengan kebutuhan *members* pemula, menggunakan gerakan yang bervariasi dan media *resistance band* yang berbeda serta lingkungan yang bervariasi karena bisa dilakukan dimana saja dan produk yang dihasilkan berupa video dan buku saku bisa dibawa kemana saja dan dapat digunakan dimana saja tidak harus datang ke tempat *Gym*, sehingga menimbulkan suasana pelatihan yang menyenangkan dan menantang. Peningkatan ketertarikan dan motivasi program pelatihan *members* pemula diharapkan meningkatkan pula hasil penggunaan alat bantu *resistance band* pada variasi pelatihan *body weight training* yang ada di gym 24 fitness surabaya.

Menurut Mayha Dolati (2017: 152) bahwa *Resistance Band exercise* adalah alat modalitas pelatihan yang terbuat dari karet seperti gelang beban yang menggerakkan seluruh otot tubuh tergantung dari ketebalan karet begitupun kekuatan atau tarikan yang

di rasakan saat peregangan. *Resistance Band* menggunakan berat badan sendiri sebagai beban, sistem pelatihan suspensi *Resistance Band* untuk menentukan efek olahraga pada indeks metabolisme fisiologis kinerja dan intensitas tubuh. *Resistance Band* memperkuat otot tubuh manusia, memperkuat stabilitas sendi, memperkuat ligament, dan stabilitas sekelompok otot, terutama otot punggung, serta meningkatkan kapasitas paru-paru. Menurut Mario dkk (2017: 152) membuktikan bahwa dengan pelatihan *Resistance Band* adalah pelatihan ketahanan, sederhananya meningkatkan potensi energi otot yang menyebabkan peningkatan kualitas kekuatan secara keseluruhan pada otot sementara pelatihan praktis dengan *Resistance Band* memperbaiki control dan harmonisasi otot yang akurat selain itu juga berguna untuk penurunan berat badan (*fatloss*).

Perbaikan mutu Penggunaan alat bantu *Resistance Band* pada variasi pelatihan *body weight training* dapat ditempuh dengan meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana merancang penggunaan alat bantu *Resistance Band* pada variasi pelatihan *body weight training* yang lebih efektif, efisien dan menarik. Upaya ke- arah itu dapat dilakukan dengan pemanfaatan sumber pelatihan, yaitu dengan melaksanakan fungsi pengembangan dalam program pelatihan melalui interaksi dengan sumber pelatihan. Dalam mencapai tujuan penggunaan alat bantu *Resistance Band* pada variasi pelatihan *body weight training* interaksi dengan sumber pelatihan perlu dikembangkan secara sistematis dan dikelola dengan baik (Evangelista et al., 2021; Paul Rogers, 2020).

Penggunaan alat bantu *Resistance Band* pada variasi pelatihan *body weight training* merupakan suatu Sistem yang terdiri dari komponen-komponen yang saling berinteraksi untuk mencapai tujuan. Inti penggunaan alat bantu *Resistance Band* pada variasi pelatihan *body weight training* adalah agar *members* pemula selalu bergerak aktif berlatih, sehingga akan terjadi proses interaksi antara *members* pemula dengan sumber-sumber pelatihan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Selama program pelatihan, *members* pemula tidak hanya berinteraksi dengan Pelatih sebagai salah satu sumber program pelatihan, tetapi mencakup interaksi dengan semua sumber program pelatihan yang mungkin dipakai untuk mencapai hasil yang diinginkan (Nasrulloh et al., 2021; Samodra, 2021).

Sumber program pelatihan yang dikenal salah satunya adalah berbasis video. Program pelatihan berbasis video merupakan komponen yang perlu mendapatkan perhatian. Hal ini disebabkan karena program pelatihan mampu memberikan kemudahan kepada *members* pemula untuk menyerap materi penggunaan alat bantu *Resistance Band* pada variasi pelatihan *body weight training* (Banitalebi et al., 2021; A. Lestari & Nasrulloh, 2019).

Penggunaan alat bantu *Resistance Band* pada variasi pelatihan *body weight training* merupakan salah satu program yang dianggap sulit oleh sebagian besar *members* pemula, hal ini ditunjukkan oleh hasil penggunaan alat bantu *Resistance Band* pada variasi pelatihan *body weight training* yang cenderung rendah (Marin et al., 2021; Stojanović et al., 2021). Di Gym 24 Fitness Surabaya rendahnya hasil penggunaan alat bantu *Resistance Band* pada variasi pelatihan *body weight training* ditunjukkan selama tiga tahun terakhir yaitu sebanyak 50 %-60%. Salah satu penyebab hasil penggunaan alat bantu *Resistance Band* pada variasi pelatihan *body weight training* yang rendah adalah rendahnya motivasi/ketertarikan *members* pemula untuk mempelajari penggunaan alat bantu *Resistance Band* pada variasi pelatihan *body weight training* hal ini tampak dari rendahnya perhatian dan keterlibatan *members* pemula selama kegiatan di Gym 24 Fitness Surabaya dan penggunaan yang dilakukan asal-asalan.

Resistance Band merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet. *Resistance Band* termasuk alat olahraga yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan *workout* yang tengah dilakukan. Ukurannya yang kecil dan mudah dibawa menjadikan alat ini cocok untuk digunakan di rumah ataupun dibawa saat *traveling*. Layaknya *dumbell*, alat ini juga memiliki beragam ukuran dengan

varian daya renggang yang berbeda-beda. Jenis dari *Resistance Band* pun beragam, tinggal menyesuaikan dengan jenis apa yang paling nyaman digunakan (Hammami et al., 2022; A. Lestari & Nasrulloh, 2019).

Pelatihan *Resistance Band* akan memaksa otot dalam posisi kontraksi sewaktu gerakan menarik beban karetalat ini bisa membantu melatih sekitar 100 gerakan dasar. Pelatihan *Resistance Band* bertujuan untuk melatih otot-otot terisolasi yang tidak dapat dilakukan menggunakan alat berat. Pelatihan *Resistance Band* dapat secara efektif membantu mencegah cedera di masa depan ketika otot yang digunakan diperkuat. Pelatihan *Resistance Band* salah satu bentuk pelatihan yang dapat membantu memperkuat otot tubuh dan menambah kekuatan otot lengan (Fuentes et al., 2019). Pelatihan *Resistance Band* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan tinggi lompatan dan kekuatan tungkai, meningkatkan kecepatan, kelincahan. Selain itu, pelatihan menggunakan *resistance band* juga dapat meningkatkan kekuatan persendian. *Resistance Band* terdapat *handle* (pegangan) untuk memudahkan pengguna dalam menggunakan pelatihan *Resistance Band* (McGinley et al., 2014; Wasserberger et al., 2020).

Ada beberapa macam bentuk *Resistance Band* yaitu: (a) Bentuk tabung terbuat dari karet atau sedikit tebal dan panjangnya bervariasi. (b) Bentuk dasar terbuat dari karet dan lebih mudah menyesuaikan tenaga pada *Resistance Band* karena lebih lebar dan stabil tetapi kekurangannya bentuk dasar ini mudah terkena gesekan sehingga mudah robek. (c) Bentuk silikon yang memiliki bentuk unik yang terbuat dari silikon dengan banyak digunakan untuk kepentingan terapi dan rehabilitasi setelah cedera. Sebagian besar *Resistance Band* memiliki kode warna sesuai tingkat resistansinya. Namun, tidak semua *Resistance Band* memiliki kode warna. Tingkat resistansi disusun menjadi 3 kategori: ringan, sedang, dan berat. Tiap tingkatan memiliki jumlah tegangan berbeda yang bisa dinilai oleh pengguna selama Pelatihan (Iversen et al., 2018).

A. Lestari & Nasrulloh, (2019); McGinley et al., (2014) Adapun beberapa bentuk pelatihan *Resistance Band* yang di ambil oleh peneliti ialah sebagai berikut: *Resistance Band*, *Side kick*, *Mountain Climber*, *Mermaid Butt*, *Bicycle Crunch*, *Kick Back*, *Bridge*, *Lunges*, *Squat*, dan *Leg Raises*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)*. Menurut Sugiyono (2017), *Research and Development (R&D)* adalah jenis penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Langkah-langkah penelitian dan pengembangan dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah model ADDIE (*Analisis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*).

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian dan pengembangan ini, yaitu terdiri dari lembar penilaian berupa kuesioner/angket yang akan diisi berdasarkan penilaian validator/ ahli untuk menyatakan kelayakan dari produk yang di kembangkan berupa video interaktif tentang model latihan *body weight training* menggunakan alat bantu *resistance band* berbasis video bagi member pemula di Gym 24 Fitness Surabaya dalam meningkatkan teknik jatuhan dengan guntingan dan tarikan. Instrumen dalam penelitian ini adalah lembar validasi produk oleh ahli dan lembar kepraktisan produk oleh pada Member Pemula di Gym 24 Fitness Surabaya.

Sastroasmoro, (2018) Subyek uji coba dalam pengembangan program pelatihan Berbasis Video ini terdiri dari: (a) Subyek para ahli yang terdiri dari satu orang ahli isi, (b) satu orang ahli media dan desain, (c) Uji coba kelompok kecil terdiri dari 5 orang *member* pemula, (d) Uji coba kelompok besar 10 orang *members* pemula, (e) dan Uji coba lapangan

15 orang, variasi pelatihan *body weight training* Menggunakan alat bantu *Resistance Band* pada Di Gym 24 Fitness Surabaya.

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif statistik deskriptif dengan menggunakan rumus prosentase sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum (\text{Jawaban Pilihan} \times \text{Bobot Pilihan})}{n \times \text{Bobot Tertinggi}} \times 100\%$$

Sedangkan untuk menentukan persentase tingkat kelayakan produk yang dikembangkan dalam penelitian dan pengembangan ini, peneliti menggunakan tabel kategori persentase yang dikonversikan ke dalam tabel konversi berikut:

Tabel 3.1
Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase.

No	Kategori	Kategori
1	81% - 100%	Sangat Baik/ Sangat Layak
2	61% - 80%	Baik/ Layak
3	41% - 60%	Cukup Baik/ Cukup Layak
4	21% - 40%	Kurang/ Kurang Layak
5	0% - 20%	Sangat Kurang/ Sangat Kurang Layak

Sumber: Sugiyono (2015: 93).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk berupa video interaktif yang dapat dijadikan sebagai alternatif referensi variasi dalam menerapkan model latihan *body weight training* menggunakan alat bantu *resistance band* berbasis video bagi member pemula di Gym 24 Fitness Surabaya.

Tahap awal dalam penelitian dan pengembangan ini, peneliti melakukan observasi pendahuluan untuk mengumpulkan berbagai informasi awal tentang ketertarikan member pemula di Gym 24 Fitness Surabaya terhadap model latihan *body weight training* menggunakan alat bantu *resistance band*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa motivasi/ketertarikan members pemula untuk mempelajari penggunaan alat bantu *resistance band* pada variasi pelatihan *body weight training* sangat rendah, sehingga perhatian dan keterlibatan *members* pemula selama kegiatan di Gym 24 Fitness Surabaya sangat rendah dan terkesan dilakukan asal-asalan.

Hal ini disebabkan oleh karena, program pelatihan yang telah tersedia untuk menggunakan alat bantu *resistance band* pada variasi pelatihan *body weight training* umumnya terbatas dan kurangnya media pelatihan atau tutorial penggunaan *resistance band* pada program pelatihan yang tersedia, biasanya berbentuk fungsional program area adalah tempat yang jarang di sentu karena minim pengetahuan member baru dalam penggunaan alat tanpa menyertakan media yang sesuai dengan karakteristik penggunaan alat bantu *resistance band* pada variasi pelatihan *body weight training*.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti memperoleh hasil analisis kebutuhan yang perlu diperbaiki lewat sebuah kajian yang bersifat ilmiah, yaitu dengan mengembangkan video interaktif tentang model latihan *body weight training* menggunakan alat bantu *resistance band*.

Oleh karena itu, untuk menghasilkan produk yang dapat memberikan kontribusi bagi Gym 24 Fitness Surabaya, dan sebagai media untuk mempermudah tahap-tahap proses latihan *resistance band* dalam variasi pelatihan *body weight training* bagi member pemula di Gym 24 Fitness Surabaya sehingga dapat meningkatkan ketertarikan member pemula dalam pelatihan *body weight training* menggunakan alat bantu *esistance band*, maka proses pengembangan produk dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis lewat kajian yang bersifat ilmiah melalui tahap validasi ahli, tahap uji coba kelompok kecil, tahap uji coba kelompok besar, dan tahap uji coba lapangan. Namun setiap tahapan dilakukan revisi produk sebelum masuk ke tahap berikutnya, revisi produk dilakukan berdasarkan hasil penilaian dari angket yang isi oleh validator, member pemula di Gym 24 Fitness Surabaya, dan pelatih.

Video yang di kembangkan berdurasi 3 menit 58 detik mencakup 10 gerakan *body weight training* menggunakan alat bantu 56 *resistance band* yang sudah di rancang sesuai kemajuan teknologi yang dapat di akses menggunakan internet dan mudah di praktekkan oleh member pemulah. Gerakan *body weight training* juga bervariasi agar member tidak mudah bosan pada saat latihan dan dilengkapi dengan suara musik. Link video pengembangan variasi pelatihan *body weight training* menggunakan alat bantu *resistance band* berbasis video pada member pemula di Gym 24 Fitness Surabaya.

Adapun hasil validasi dari produk yang dikembangkan yaitu menunjukkan bahwa hasil penilaian ahli isi terhadap produk pengembangan model latihan *body weight training* menggunakan alat bantu *resistance band* berbasis video bagi member pemula di Gym 24 Fitness Surabaya, menunjukkan bahwa pada aspek tampilan sebesar 92% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak, sedangkan pada aspek isi sebesar 96% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan penilaian ahli isi terhadap produk yang dikembangkan dalam penelitian ini masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak untuk diuji cobakan pada kelompok kecil dengan rata-rata persentase hasil validasi sebesar 94%.

Sedangkan hasil penilaian ahli media dan desain terhadap produk video pengembangan variasi pelatihan *body weight training* menggunakan alat bantu *resistance band* berbasis video, pada aspek tampilan sebesar 96% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak, sedangkan pada aspek pemrograman sebesar 88% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan penilaian ahli media dan desain terhadap produk yang dikembangkan dalam penelitian ini masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak untuk diuji cobakan pada kelompok kecil dengan rata-rata persentase hasil validasi sebesar 87%.

Berdasarkan hasil validasi secara keseluruhan oleh ahli terhadap produk video interaktif yang dikembangkan, maka layak untuk dilanjutkan untuk diuji cobakan pada kelompok kecil maupun kelompok besar berdasarkan komentar dan saran-saran yang diberikan kepada peneliti untuk direvisi sebelum diuji cobakan.

Setelah direvisi berdasarkan hasil validasi untuk menentukan produk yang akan dikembangkan, maka selanjutnya adalah menyusun uji coba produk. Proses ini dilakukan agar produk video model latihan *body weight training* menggunakan alat bantu *resistance band* berbasis video bagi member pemula di Gym 24 Fitness Surabaya yang dikembangkan layak, maka tahap uji coba produk awal dimulai dari uji coba kelompok kecil.

Uji coba kelompok kecil dalam penelitian ini dilakukan di Gym 24 Fitness Surabaya, yang melibatkan 5 orang member pemula dengan melakukan gerakan *body workout* seperti gerakan *plank*, *squad*, *leg raises*, *side plank*, *sumo squad* dan lain-lain yang tidak bisa di lakukan dengan baik, dikarenakan member kesulitan dalam memposisikan tubuh

dan belum memahami penggunaan alat *resistance band*, maka peneliti menganalisis tingkat kesulitan member saat melakukan gerakan dan memilih alat yang tepat

Proses uji coba kelompok kecil diawali dengan menjelaskan kepada 5 orang member pemula tentang maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Peneliti memberikan video model latihan *body weight training* menggunakan alat bantu *resistance band* yang selanjutnya diberikan kesempatan untuk mempraktikkan model latihan *body weight training* menggunakan alat bantu *resistance band* yang telah dikembangkan untuk meningkatkan ketertarikan member pemula.

Hasil dari uji coba kelompok kecil terhadap produk video pengembangan model latihan *body weight training* menggunakan alat bantu *resistance band* berbasis video bagi member pemula di Gym 24 Fitness Surabaya pada aspek tampilan sebesar 94% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak, sedangkan pada aspek isi sebesar 91% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan penilaian member terhadap produk yang dikembangkan dalam penelitian ini masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak untuk diuji cobakan pada kelompok besar dengan rata-rata persentase hasil uji coba kelompok kecil sebesar 92%. Artinya hasil penilaian member pemula di Gym 24 Fitness Surabaya terhadap produk yang dikembangkan dalam penelitian ini layak untuk diuji cobakan pada tahap berikutnya yaitu uji coba kelompok besar. Namun ada beberapa saran dan masukan dari hasil uji coba kelompok kecil yang perlu direvisi sesuai dengan hasil penilaian member pemula di Gym 24 Fitness Surabaya untuk diperbaiki agar hasilnya lebih baik pada uji kelompok besar.

Setelah dilakukan uji coba kelompok kecil dan dilakukan revisi terhadap produk model latihan *body weight training* menggunakan alat bantu *resistance band* berbasis video bagi member pemula di Gym 24 Fitness Surabaya. Oleh karena itu, untuk mendapatkan hasil uji coba kelompok besar yang valid, maka peneliti menambahkan jumlah subjek dalam uji coba kelompok besar yang terdiri dari 15 orang member pemula di Gym 24 Fitness Surabaya. Hasil uji coba kelompok besar yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa hasil penilaian member terhadap produk video pengembangan variasi pelatihan *body weight training* menggunakan alat bantu *resistance band* berbasis video pada member pemula di Gym 24 Fitness Surabaya pada aspek tampilan dengan persentase sebesar 92% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak, sedangkan persentase pada aspek isi sebesar 93% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan penilaian member terhadap produk yang dikembangkan dalam penelitian ini masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak dilanjutkan pada tahap selanjutnya yaitu untuk uji coba lapangan dengan rata-rata persentase hasil uji coba kelompok kecil sebesar 92%. Artinya produk video interaktif yang dikembangkan telah layak untuk diuji cobakan pada tahap uji coba lapangan. Namun perlu direvisi sesuai dengan saran dan masukan dari uji coba kelompok besar agar produk yang dihasilkan. Selain itu pada tahap ini juga terdapat peningkatan sebesar 1% antara hasil uji kelompok kecil sebesar 92% dengan hasil uji coba kelompok besar sebesar 93% berdasarkan penilaian member pemula di Gym 24 Fitness Surabaya terhadap produk yang dikembangkan.

Tahap akhir dari pengembangan produk akhir yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan ini berupa model latihan *body weight training* menggunakan alat bantu *resistance band* berbasis video bagi member pemula di Gym 24 Fitness Surabaya berbasis video interaktif. Tahap ini juga merupakan kegiatan akhir dari uji coba produk yang akan diujicobakan bagi member pemula di Gym 24 Fitness Surabaya dengan cara menilai dan memberikan tanggapan dari produk akhir yang dihasilkan, sehingga dari hasil penilaian tersebut bisa diketahui tingkat keefektifitasan dan kelayakan dari produk yang dikembangkan.

1. Selain itu uji coba lapangan dilakukan kepada 20 member pemula. Hasil ini merupakan data terakhir yang diperoleh setelah penilaian dilakukan oleh member pemula terhadap

produk video pengembangan variasi pelatihan *body weight training* menggunakan alat bantu *resistance band* berbasis video. Hasil penilaian tersebut menunjukkan bahwa pada aspek tampilan dengan persentase sebesar 94% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak, sedangkan persentase pada aspek isi sebesar 92% masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan penilaian member terhadap produk yang dikembangkan dalam penelitian ini masuk dalam kategori sangat baik/sangat layak dengan rata-rata Persentase hasil uji coba kelompok kecil sebesar 93%.

KESIMPULAN

Penelitian ini telah menghasilkan video interaktif tentang model latihan Pengembangan Variasi pelatihan *Body Weight Training* Menggunakan Alat Bantu Resistance Band Berbasis Video pada Member Pemula di Gym 24 Fitness Surabaya untuk digunakan dalam proses latihan.

REFERENCES

- Ali, M., & Adawiah, R. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Video Pempelatihan Pada Mata Kuliah Pemecahan Masalah. *Prosiding National Conference Mathematics, Science, Adn Education, September*.
- Anisa, H. (2018). Teknologi Informasi Dan Komunikasi Berupa E-Book Berbasis Kearifan Lokal Dalam Pengembangan Bahan Ajar Bahasa Dan Sastra. *Edukasi Kultura : Jurnal Bahasa, Sastra Dan Budaya*, 1(1). <https://doi.org/10.24114/kultura.v1i1.11768>
- Banitalebi, E., Ghahfarrokhi, M. M., & Dehghan, M. (2021). Effect of 12-weeks elastic band resistance training on MyomiRs and osteoporosis markers in elderly women with Osteosarcopenic obesity: a randomized controlled trial. *BMC Geriatrics*, 21(1).<https://doi.org/10.1186/s12877-021-02374-9>
- Bella, A. K., Polii, H., & Wungow, H. I. S. (2021). Pengaruh Pelatihan Resisten terhadap Kepadatan Tulang. *Jurnal E-Biomedik*, 9 (2). <https://doi.org/10.35790/ebm.v9i2.31799>
- Evangelista, A. L., Alonso, A. C., Ritti-Dias, R. M., Barros, B. M., Souza, C. R. de, Braz, T. V., Bocalini, D. S., & Greve, J. M. D. andré. (2021). Effects of Whole Body Electrostimulation Associated With Body Weight Training on Functional Capacity and Body Composition in Inactive Older People. *Frontiers in Physiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.638936>
- Fuentes, A. D., Smith, C. J., & Shoepe, T. C. (2019). Loading patterns of rubber-based resistance bands across distributors. *Sports*, 7(1). <https://doi.org/10.3390/sports7010021>
- Gunawan, E. (2019). Fisiologi Olahraga pelatihan indoor dan Outdoor. In *Myria Publisher*.
- I Kadek Suardika. (2017). Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Video Untuk Materi Renang Gaya Dada (Breast Stroke) Berlandaskan Tri Hita Karana. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(Pendidikan).

- Iversen, V. M., Vasseljen, O., Mork, P. J., Gismervik, S., Bertheussen, G. F., Salvesen, & Fimland, M. S. (2018). Resistance band training or general exercise in multidisciplinary rehabilitation of low back pain? A randomized trial. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28(9). <https://doi.org/10.1111/sms.13091>
- Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2019). Efektivitas Pelatihan Body Weight Training Dengan Dan Tanpa Menggunakan Resistance Band Terhadap Penurunan Berat Badan Dan Persentase Lemak. *Medikora*, 17(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v17i2.29180>
- Marin, D. P., Astorino, T. A., Serafim, A. I. S., Urtado, C. B., Prestes, J., Polito, L. F. T., & Otton, R. (2021). Comparison between traditional resistance exercise and variable resistance with elastic bands in acute vertical jump performance. *Human Movement*, 22(4). <https://doi.org/10.5114/hm.2021.103287>
- McGinley, S. K., Armstrong, M. J., Boulé, N. G., & Sigal, R. J. (2014). Effects of exercise training using resistance bands on glycaemic control and strength in type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of randomised controlled trials. In *Acta Diabetologica* (Vol. 52, Issue 2). <https://doi.org/10.1007/s00592-014-0594-y>
- Nasrulloh, A., Yuniana, R., & Pratama, K. W. (2021). The effect of skipping combination with body weight training on cardiorespiratory endurance and body mass index (BMI) as a covid-19 prevention effort for overweight adolescents. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2). <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.41678>
- SITI HARTINA. (2020). Pengembangan Media Pempelatihan Video Animasi Berbasis Powtoon Pada Materi Bangun Ruang Sisi Datar Kelas Viii Smp/Mts. *Skripsi UIN Raden Intan Lampung*.