

ABSTRAK

Jeprinto Welsius N.2025 “Pengembangan Video Tutorial *Sport Massage*”.

Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Fkip

Universitas Jambi, Pembimbing:(I) Dr. Reza Hadinata, S.Si.,

M.Pd., (II) Fitri Diana, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: Tutorial,*Sport Massage*,Mahasiswa

Sport Massage adalah terapi pijat yang dirancang untuk membantu atlet menjaga kondisi fisik, fisiologis, dan psikologis mereka. Massage ini dapat dilakukan sebelum atau sesudah berolahraga; jika dilakukan sebelum berolahraga, akan sangat membantu dalam memanjangkan dan mengendurkan jaringan lunak.

Penelitian ini merupakan penelitian *Research and Development* (R&D) atau penelitian pengembangan karena tujuannya menghasilkan suatu produk, penelitian ini di uji cobakan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi. Penelitian ini dilakukan kurang lebih 4 minggu yaitu 3 minggu pertama untuk proses pembuatan video tutorial *Sport Massage* yang divalidasi oleh 1 ahli materi yaitu Grafitte Decheline, S.Pd.,M.Or dan divalidasi oleh 1 ahli media Fitri Khairunnisa, S.Pd., M.Pd. validasi ahli materi dilakukan satu kali dan ahli media 2 kali. 1 minggu terakhir yaitu proses uji coba lapangan.

Berdasarkan hasil validasi ahli materi diperoleh hasil 90% (Sangat Baik). untuk hasil validasi ahli media tahap I 70% (Baik) dan ahli media tahap II 84% (Sangat Baik). Serta berdasarkan uji kelompok kecil 88,4% dan uji kelompok besar 89,5%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa produk Pengembangan Video Tutorial *Sport Massage* telah dinyatakan “Sangat Baik” digunakan sebagai media referensi pembelajaran.