

## PENGEMBANGAN VIDEO LATIHAN *FOREHAND* PADA PERMAINAN *PICKLEBALL* UNIVERSITAS JAMBI

Windi Saputra<sup>1</sup>, Atri Widowati<sup>2</sup>, Alek Oktadinata<sup>3</sup>, Roli Mardian<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi

Alamat: Jalan Raya Jambi-Muara Bulian, KM. 15, Mendalo Indah, Jambi Luar Kota,  
Jambi

Email: [windisptra@gmail.com](mailto:windisptra@gmail.com), [atri.widowati@unja.ac.id](mailto:atri.widowati@unja.ac.id), [alek\\_oktadinata@unja.ac.id](mailto:alek_oktadinata@unja.ac.id),  
[rolimardian@unja.ac.id](mailto:rolimardian@unja.ac.id)

**Abstract:** *This study aims to develop a forehand training video for pickleball. This type of research is research and development (R&D) with a 4D development model consisting of four levels of development, namely define, design, develop, and disseminate. The subjects of this study were lecturers from the Sports and Health Education Study Program as a team of experts and pickleball athletes. The research instruments used were a material and media validity questionnaire and a response questionnaire. The results showed that the developed video was deemed feasible, with a validity score of 94.66% for the material aspect and 94.66% for the media aspect, both of which met the “Highly Valid” criteria. For the effectiveness aspect, a score percentage of 89.77% was obtained with the criteria “Very Effective” from the response questionnaire results, so that the video was declared feasible for use as a forehand training medium in pickleball.*

**Keywords:** *Development, Video, Forehand Practice, Pickleball*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan video latihan *forehand* pada permainan *pickleball*. Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dengan model pengembangan 4D terdiri dari empat level pengembangan., yaitu *define*, *design*, *develop* dan, *disseminate*. Subjek penelitian ini adalah dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sebagai tim ahli, dan para atlet *pickleball*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket validitas materi dan media, dan angket respon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa video yang dikembangkan dinyatakan layak di mana untuk aspek kevalidan diperoleh persentase skor penilaian sebesar 94,66% dengan kriteria “Sangat Valid” pada segi materi dan skor 94,66% dengan kriteria “Sangat Valid pada segi media. Untuk aspek keefektifan, diperoleh persentase skor 89,77% dengan kriteria “Sangat Efektif” dari hasil angket respon sehingga video dinyatakan layak digunakan sebagai media latihan *forehand* pada permainan *pickleball*.

**Kata Kunci:** *Pengembangan, Video, Latihan Forehand, Pickleball*

Olahraga memainkan peran yang signifikan dalam kehidupan manusia, baik dari aspek fisik, psikis, maupun sosial. Di era globalisasi, olahraga telah menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung kualitas hidup seseorang. bukan hanya berfungsi sebagai sarana untuk menjaga kesehatan tubuh, tetapi olahraga juga memiliki manfaat yang luas dalam mengurangi stres, meningkatkan kebugaran mental, dan membantu membentuk karakter yang kuat. (Setya Mustafa & Dwiyoogo, 2020)

Melalui olahraga, seseorang dapat mencapai berbagai tujuan, mulai dari meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kestabilan emosi, hingga meningkatkan keterampilan sosial dan kebiasaan disiplin yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, olahraga juga berperan penting dalam pencegahan penyakit, baik fisik maupun mental, dengan cara memperkuat sistem imun tubuh, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan keseimbangan emosional. Dengan kata lain, olahraga tidak hanya menjadi aktivitas yang menyenangkan, tetapi juga menjadi fondasi untuk pola hidup yang lebih sehat, produktif, dan berkualitas.

Namun, seiring dengan perkembangan zaman, kita sering kali terjebak dalam rutinitas yang padat dan beragam tekanan hidup, sehingga kegiatan

fisik atau olahraga sering kali diabaikan atau dianggap tidak terlalu penting. Padahal, berolahraga secara teratur sangatlah vital untuk menjaga kondisi tubuh dan pikiran tetap optimal. Salah satu langkah yang perlu didorong adalah memasyarakatkan olahraga di berbagai lapisan masyarakat, dan menjadikan olahraga sebagai bagian dari pola hidup sehari-hari.

Dengan gerakan yang lebih masif dalam mengolahragakan masyarakat, diharapkan kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan lebih produktif di seluruh Indonesia. *Pickleball* adalah salah satu olahraga yang saat ini semakin populer di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Olahraga ini pertama kali diciptakan pada tahun 1965 oleh Joel Pritchard, seorang Senator Negara Bagian Washington, bersama dengan Bill Bell dan Barney McCallum, di Pulau Bainbridge, Washington, Amerika Serikat. Pada awalnya, *pickleball* hanya dimainkan secara terbatas oleh keluarga dan teman-teman dekat para penciptanya. Namun, seiring berjalannya waktu, olahraga ini mulai menarik perhatian lebih banyak orang, (Vitale & Liu, 2020). Di Indonesia, *pickleball* pertama kali diperkenalkan pada 18 April 2019, di Universitas Negeri Jakarta, melalui inisiatif dosen Susilo M.Pd., D.Ed., bersama dengan Jeff

Vanhoutten dari Inggris. Setelah diperkenalkan di Jakarta, olahraga ini mulai berkembang di berbagai daerah di Indonesia, dengan semakin banyaknya orang yang tertarik untuk mempelajarinya dan berpartisipasi dalam permainan ini. Seiring dengan perkembangan tersebut, *pickleball* juga mulai diakui secara resmi di Indonesia, dengan adanya kepengurusan yang terbentuk di tingkat nasional, provinsi, dan daerah. Bahkan, berbagai klub *pickleball* kini bermunculan di berbagai kota, yang menunjukkan bahwa olahraga ini semakin mendapat tempat di hati masyarakat Indonesia.

Di Indonesia, olahraga *pickleball* mulai berkembang pesat, dengan adanya kejuaraan-kejuaraan yang diadakan untuk menguji kemampuan para pemain, serta pengenalan olahraga ini di berbagai kampus dan komunitas. Pada bulan Maret 2021, Indonesia menyelenggarakan Kejuaraan Nasional *Pickleball* yang pertama, yang berlangsung di Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 19-21 Maret 2021. Kejuaraan ini dihadiri oleh peserta dari berbagai provinsi di Indonesia, yang semakin memperlihatkan bagaimana olahraga *pickleball* mulai diterima oleh masyarakat Indonesia. Kejuaraan ini tidak hanya berfungsi sebagai ajang kompetisi, tetapi juga sebagai kesempatan untuk memperkenalkan olahraga ini kepada lebih

banyak orang, serta menjadi sarana untuk menggali dan mengembangkan potensi atlet *pickleball* di Indonesia. Ini adalah langkah penting dalam membangun fondasi olahraga *pickleball* yang lebih kuat di Indonesia.

Di Universitas Jambi, olahraga *pickleball* mulai mendapatkan perhatian yang lebih besar. Pelatihan *pickleball* dilakukan di Gedung JPOK (Gedung Olahraga dan Kepelatihan) Universitas Jambi, yang berfungsi sebagai tempat untuk mengembangkan bakat atlet dan menyalurkan minat mahasiswa terhadap olahraga ini. Program pelatihan *pickleball* dilaksanakan setiap Senin dan Jumat, dari pukul 15:00 wib – 17:00 wib. Namun, sebagai olahraga yang relatif baru, program pelatihan yang ada saat ini masih terbatas, dan fasilitas yang tersedia juga belum sepenuhnya mendukung pengembangan maksimal atlet *pickleball*.

Salah satu tantangan utama yang sering dihadapi oleh para atlet adalah kesulitan dalam menguasai teknik dasar, khususnya dalam hal pukulan *forehand*. Banyak atlet yang mengalami kesalahan dalam kontak antara *paddle* (raket) dan bola, yang menyebabkan bola tidak terarah dengan tepat, tidak melewati net, atau bahkan keluar dari lapangan. Kesalahan-kesalahan semacam ini tentu menjadi hambatan bagi atlet dalam mengembangkan

keterampilan mereka dan meraih performa yang optimal dalam pertandingan.

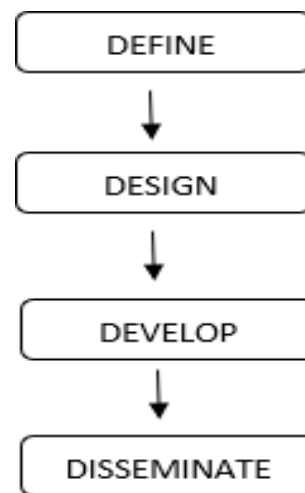
Untuk itu, Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan yang lebih baik dan teratur untuk meningkatkan skill dan ketepatan pukulan *forehand* para atlet *pickleball* di Universitas Jambi. Pukulan *forehand* adalah salah satu cara dasar yang sangat penting dalam bermain *pickleball*, karena pukulan ini sering digunakan untuk memulai permainan atau untuk menyerang lawan.. Oleh karena itu, menguasai teknik ini dengan baik sangat krusial untuk meningkatkan performa seorang atlet dalam pertandingan. Dalam penelitian ini, peneliti akan fokus pada pengembangan video latihan yang dapat membantu atlet meningkatkan akurasi dan konsistensi pukulan *forehand* mereka, sehingga dapat meningkatkan peluang mereka untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian pengembangan ini, pendekatan yang diterapkan adalah model 4D. Model 4D berfungsi sebagai inspirasi dan langkah-langkah pengembangan untuk menciptakan alat pembelajaran. Model 4D adalah pendekatan yang umum dipakai dalam studi dan pengembangan materi ajar. Model ini mudah diimplementasikan, relevan, serta

memiliki tahap-tahap yang sistematis dan sangat jelas dalam pelaksanaannya. Berdasarkan penjelasan (Sihombing et al., 2024) model 4D terdiri dari empat level pengembangan., yaitu *define*, *design*, *develop* dan, *disseminate*.

**Gambar 1. Model 4D**



**Sumber : Albet Maydiantoro Model – Model Penelitian Pengembangan**

Menurut (Sugiyono, 2017) prosedur pengembangan adalah rangkaian langkah terencana yang diambil untuk mengembangkan suatu produk, sistem, atau model baru. Prosedur pengembangan yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan pelatihan akan mampu meningkatkan mutu pelatihan. Maka dalam membuat video latihan pukulan *forehand* untuk atlet *pickleball* diperlukan rancangan yang tepat. Dalam menyusun rancangan ini terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan, antara lain teknik latihan, desain pelatihan, serta tujuan yang ingin dicapai melalui pengembangan video latihan tersebut.

Subjek dalam uji coba ini merupakan para profesional di bidang *pickleball*, termasuk dosen, ahli, dan pelatih yang memiliki tanggung jawab untuk mengevaluasi apakah metode latihan *forehand* telah sesuai dengan isi dan akurasi. Proses validasi dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner terkait video latihan pukulan *forehand* kepada para ahli tersebut.

Subjek dalam studi pengembangan ini adalah para atlet *pickleball* dari Universitas Jambi. Proses uji coba dilakukan melalui berbagai langkah. Langkah- langkah tersebut meliputi latihan pukulan *forehand* dengan menggunakan video latihan yang telah dibuat oleh peneliti. Pemilihan subjek untuk uji coba dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. (Etikan, 2016), *purposive sampling* adalah cara pengambilan sampel di mana peneliti memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sudah ditetapkan. Dalam penelitian ini, sampel dipilih berdasarkan sifat-sifat spesifik yang terkait dengan tujuan penelitian, sehingga peneliti dapat mendapatkan data yang lebih akurat dan sesuai.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen angket. Angket diberikan kepada ahli materi dan ahli media sebagai responden. Instrumen angket ini

disusun dengan skala Likert yang menggunakan lima macam pilihan jawaban.

Analisis informasi hasil validasi dari para ahli dilakukan untuk menilai kelayakan media yang digunakan dalam pengembangan model latihan pukulan *forehand* bagi atlet *pickleball* di universitas jambi, berdasarkan ppemainngan para ahli (validator). Hasil ini kemudian dipakai sebagai pedoman untuk memperbaiki video yang telah dibuat. Untuk mengevaluasi tingkat kelayakan media dalam pengembangan model latihan *forehand*, digunakan penilaian yang diambil dari lembar validasi dan dianalisis dengan pendekatan kuantitatif. Penilaian ini dilaksanakan menggunakan skala Likert yang tercantum pada Tabel 1 berikut

**Tabel 1. Skor Skala Likert Lembar Validasi Ahli**

Nilai Skala	Penelitian
5	Sangat Baik
4	Baik
3	Cukup
2	Kurang
1	Sangat Kurang

**Sumber** (Sugiyono, 2017)

Skor yang didapat dari proses pemeriksaan oleh tim ahli dihitung dan dinilai berdasarkan kriteria keabsahannya. Menurut (Oktafiana et al., 2020) untuk

menemukan skor keabsahan dari hasil pemeriksaan para ahli, digunakan rumus:

#### Rumus 1. Validitas

$$\text{validitas (V)} = \frac{\text{total skor validasi}}{\text{total skor maksimal}} \times 100\%$$

Sehingga berdasarkan rumus diatas maka diperoleh kategori interval validitas yang disajikan pada Tabel 2

**Tabel 2. Kategori Interval Efektifitas**

Interval (%) Kategori Validitas	
0%-39,99%	Sangat Tidak Efektif
40%-55,99%	Tidak Efektif
60%-79,99%	Cukup Efektif
80%-100%	Sangat Efektif

**Sumber** (Putri et al., 2021)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses penelitian dan pengembangan ini menerapkan prosedur pengembangan model 4D. Model 4D berfungsi sebagai inspirasi dan langkah-langkah pengembangan untuk menciptakan alat pembelajaran. Model 4D adalah pendekatan yang umum dipakai dalam studi dan pengembangan materi ajar. Model ini mudah diimplementasikan, relevan, serta memiliki tahap-tahap yang sistematis dan sangat jelas dalam pelaksanaannya.

Berdasarkan (Sihombing et al., 2024) model 4D terdiri dari empat level pengembangan., yaitu *define*, *design*, *develop* dan, *disseminate*. Melalui model

4D dihasilkan produk pengembangan berupa video latihan *forehand* pada permainan *pickleball*.

Proses penelitian dan pengembangan diawali dengan tahap *define* yang meliputi kegiatan analisis *front-end* untuk membuat diagnosis awal tentang kebutuhan pengembangan video latihan *forehand* pada permainan *pickleball*. Hasil observasi menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kebutuhan yang tinggi akan sumber daya yang memadai untuk meningkatkan keterampilan *forehand*, serta kebutuhan akan video latihan *forehand* yang dapat diakses secara online.

Kemudian, dilakukan kegiatan analisis pembelajaran yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki motivasi yang tinggi dalam meningkatkan keterampilan *forehand*, namun masih memiliki kesulitan dalam memahami konsep-konsep teknik, taktik, dan strategi dalam permainan *pickleball*. Mahasiswa juga memiliki pengalaman yang berbeda-beda dalam bermain *pickleball*, namun masih memiliki kebutuhan yang tinggi akan pelatihan yang efektif dan efisien.

Analisis tugas dilakukan untuk mengidentifikasi tugas utama yang harus diperoleh mahasiswa untuk mencapai keterampilan minimal dalam permainan *pickleball*. Hasil observasi menunjukkan bahwa mahasiswa perlu meningkatkan

keterampilan *forehand* mereka dalam permainan *pickleball*, serta memahami konsep-konsep teknik, taktik, dan strategi dalam permainan *pickleball*. Analisis tugas menunjukkan bahwa mahasiswa perlu memahami konsep-konsep teknik, taktik, dan strategi dalam permainan *pickleball*, serta konsep-konsep *forehand* yang paling penting dalam permainan *pickleball*. Perumusan tujuan pembelajaran dilakukan untuk menjelaskan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai melalui pengembangan video latihan *forehand* pada permainan *pickleball*. Tujuan pembelajaran ini meliputi meningkatkan keterampilan *forehand* mahasiswa dalam permainan *pickleball*, serta memahami konsep-konsep teknik, taktik, dan strategi dalam permainan *pickleball*. Temuan penelitian ini diperkuat oleh hasil studi yang dilakukan oleh Hudaya Salsabila et al. (2023), yang melakukan penelitian pengembangan video pembelajaran menggunakan desain 4D dimana pada tahap *define* dilakukan analisis untuk mengetahui permasalahan yang dapat dijadikan latar belakang.

Tahap kedua yaitu tahap *design*. Pada tahap ini peneliti merancang dan membuat produk video latihan *forehand* pada permainan *pickleball*. Peneliti membuat rancangan produk awal video latihan *forehand* yang selanjutnya akan diuji kualitasnya. Hasil ini sejalan dengan

hasil penelitian oleh (Riani et al., n.d.) yang mengembangkan video menggunakan model pengembangan 4D.

Dilanjutkan dengan tahap ketiga yaitu tahap *develop*. Pada tahap ini produk yang dikembangkan divalidasi dan diujicoba sehingga dihasilkan produk video latihan *forehand* pada permainan *pickleball* yang valid dan efektif. Menurut Nieveen (1999), kualitas materi pembelajaran yang dikembangkan harus memenuhi kriteria esensial, yaitu keabsahan konten, kemudahan penerapan, dan dampak pembelajaran yang signifikan. Sebelum menggunakan produk, peneliti terlebih dahulu melakukan proses validasi terhadap video latihan *forehand*. Tahap validasi ini dilaksanakan oleh tim ahli yang terdiri dari pakar materi, dan pakar media, guna memastikan keabsahan dan kelayakan produk. Dari hasil validasi, diperoleh tingkat kevalidan dari video yang dikembangkan. Peneliti juga memperoleh penilaian, komentar dan saran perbaikan yang dapat dijadikan sebagai titik fokus dalam merevisi produk.

Tahap selanjutnya adalah tahap *Disseminate*. Pada tahap verifikasi, produk yang telah direvisi diterapkan dalam konteks nyata untuk menilai efektivitasnya. Dalam pengembangan video latihan *forehand*, produk diuji coba pada mahasiswa Pendidikan Jasmani di

Universitas Jambi untuk mengukur pencapaian tujuan yang ditetapkan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa video latihan *forehand* efektif dalam meningkatkan keterampilan *forehand* mahasiswa..

Rekapitulasi hasil validasi materi dan media yang dilakukan oleh ahli materi dan ahli media disajikan secara komprehensif dalam Tabel 3

**Tabel 3. Hasil Validasi Materi dan Media**

Aspek Validasi	Skor Penilaian	Skor Maksimal	Persentase	Kriteria
Materi	71	75	94,66 %	Sangat Valid
Media	71	75	94,66 %	Sangat Valid

Berdasarkan analisis hasil validasi yang dilakukan oleh tim ahli, sebagaimana tercantum dalam Tabel 3, diperoleh tingkat validitas video latihan *forehand* sebesar 94,66% untuk aspek materi dan 94,66% untuk aspek media, keduanya memenuhi kriteria "Sangat Valid", sehingga video latihan *forehand* ini memenuhi syarat untuk diuji coba dalam penelitian.

Peneliti melanjutkan dengan uji efektifitas, yang melibatkan sembilan responden. Untuk instrumen yang digunakan yaitu berupa angket. Rangkuman hasil angket respon yang diisi oleh responden disajikan secara detail dalam Tabel 4.

**Tabel 4. Hasil Angket Efektifitas oleh Responden**

Penilaian	Skor Penilaian	Skor Maksimal	Persentase	Kriteria
Video Latihan <i>Forehand</i>	606	675	89,77	Sangat Efektif

Berdasarkan analisis hasil angket respon yang diisi oleh responden, sebagaimana tercantum dalam Tabel 4 diperoleh tingkat efektivitas video latihan *forehand* sebesar 89,77%, yang memenuhi kriteria "Sangat Efektif".

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis menyeluruh terhadap hasil penelitian dan diskusi yang telah dilakukan, dihasilkan video latihan *forehand* pada permainan *pickleball*, pengembangan berupa video latihan *forehand* pada permainan *pickleball* dilakukan dengan mengikuti tahapan yang sesuai dengan model 4D terdiri dari empat level pengembangan., yaitu *define*, *design*, *develop* dan, *disseminate*. Kriteria kevalidan video dilihat dari hasil validasi tim ahli yaitu ahli materi dan ahli media. Tingkat validitas materi video mencapai 94,66%, yang dikategorikan sebagai 'sangat valid', dan tingkat validitas media juga mencapai 94,66%, yang juga dikategorikan sebagai 'sangat valid'. Kriteria terakhir yang



dievaluasi adalah efektivitas, yang diukur melalui hasil kuesioner efektivitas video yang diisi oleh pemain *pickleball* universitas jambi. Yang menunjukkan hasil sebesar 89,77%, yang dikategorikan sebagai “sangat efektif” Maka dari itu, berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dikatakan bahwa video latihan *forehand* pada permainan *pickleball* sangat efektif digunakan sebagai media latihan *forehand* pada permainan *pickleball*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Etikan, I. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.11648/J.AJTAS.20160501.11>
- Hudaya Salsabila, A., Iriani, T., & Sri Handoyo, S. (2023). Penerapan Model 4D Dalam Pengembangan Video Pembelajaran Pada Keterampilan Mengelola Kelas. In *Jurnal Pendidikan West Science* (Vol. 01, Issue 08).
- Nieveen, N. (1999). *Prototyping to Reach Product Quality*.
- Oktafiana, E., Ratnawuri, T., & Meyta, P. (2020). *Pengembangan Modul Ekonomi Berbasis Pendekatan Saintifik pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Metro*. 1(1).
- Putri, M. W., Ilhamsyah, & Mjtiah, N. (2021). Pengukuran Efektivitas dan Efisiensi Penerapan Open Data System Menggunakan Model Delone And Mclean (Studi Kasus : Open Data System Pemerintah Kota Pontianak). In *Coding: Jurnal Komputer dan Aplikasi* (Vol. 09, Issue 01). <https://data.pontianakkota.go.id/>.
- Riani, J., Iriani, T., & Maulana, A. (n.d.). Penerapan Model Penerapan Model Four-D Four-D dalam Pengembangan Media Video dalam Pengembangan Media Video Keterampilan Mengajar Kelompok Kecil dan Perorangan Keterampilan Mengajar Kelompok Kecil dan Perorangan. In *Jurnal Pendidikan West Science* (Vol. 01, Issue 06). Juni.
- Setya Mustafa, P., & Dwiyojo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA* |, 3(2), 422–438. <https://journal-litbang-rekarta.co.id/index.php/jartika>
- Sihombing, B., Zamsiswaya, & sawaluddin. (2024). Model Pengembangan 4D (Define, Design,

Develop, dan Disseminate) dalam Pembelajaran Pendidikan Islam. *Journal of Islamic Education El Madani*, 4(1), 11–19. <https://doi.org/10.55438/JIEE.V4I1.135>

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Vitale, K., & Liu, S. (2020). Pickleball: Review and Clinical Recommendations for this Fast-growing Sport. *Current Sports Medicine Reports*, 19(10), 406–413. <https://doi.org/10.1249/JSR.000000000000000759>