

Pembuatan Video “Edukasi Berolahraga” Menggunakan Teknik *Type of Shot*

¹Agusdi Syafrizal, ²Roby Alkhafit, ³M. Zainul Rohman,
^{1,2,3}Politeknik Negeri Samarinda
Samarinda, Indonesia

¹agusdisyafrizal@polnes.ac.id, ²roby.alkhafit03@email.com, ³zainulmzr@polnes.ac.id

*Penulis Korespondensi

Diajukan : 16/05/2025
Diterima : 19/05/2025
Dipublikasi : 25/05/2025

ABSTRAK

Video edukasi merupakan media yang efektif untuk menyampaikan informasi dan mengedukasi masyarakat, terutama dalam bidang olahraga. Melalui *video* ini, penonton diajak untuk mulai berolahraga dan didorong untuk lebih termotivasi menjalani aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan *video* edukasi tentang manfaat olahraga yang menggunakan berbagai teknik pengambilan gambar (*type of shot*) guna menyampaikan informasi secara visual yang jelas, menarik, dan mudah dipahami. Metode yang digunakan adalah *Multimedia Development Life Cycle (MDLC)*, yang terdiri dari enam tahap: Konsep, Desain, Pengumpulan Materi, Perakitan, Pengujian, dan Distribusi. Hasil dari penelitian ini adalah sebuah *video* edukasi yang telah diunggah ke kanal *Youtube* Teknik Informatika Multimedia POLNES. *Video* ini mendapat respon positif dari audiens, dengan lebih dari 3000 penonton dan 500 *likes*. Berdasarkan survei yang dilakukan terhadap 54 responden, *video* ini berhasil meningkatkan kesadaran penonton betapa pentingnya berolahraga. Survei menghasilkan indeks rata-rata 97%, yang menunjukkan bahwa *video* ini efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya olahraga dan memotivasi mereka untuk melakukan aktivitas fisik.

Kata Kunci: MDLC, Motivasi, Olahraga, *Type of Shot*, *Video* Edukasi

I. PENDAHULUAN

Olahraga sangat penting bagi kesehatan manusia, karena tanpa fisik yang sehat dan bugar setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Seiring dengan perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat, maka meningkat pola dan gaya hidup masyarakat. Hal ini berdampak juga terhadap kesehatan, aktivitas gerak menjadi berkurang sebaliknya berbagai penyakit menyerang individu yang masih produktif, seperti penyakit jantung, diabetes, kolesterol, hipertensi dan lainnya. Olahraga menjadi dilupakan oleh sebagian individu, dengan berbagai alasan diantaranya kesibukan dan tidak mempunyai waktu luang untuk berolahraga dan karena kesibukan semakin sulit mengatur jadwal berolahraga (Nuriska Subekti, 2021). Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga.

Dalam konteks ini, edukasi mengenai ajakan untuk memulai olahraga menjadi sangat penting untuk mendorong masyarakat agar lebih aktif dan sehat. Sinematografi memiliki kelayakan pada aspek materi dan *media*, efektif digunakan dalam kegiatan pembelajaran seperti yang di katakan (Hakim Arif Rahman, 2023) Pemilihan sudut pandang kamera secara serabutan dapat merusak atau membingungkan rupa hingga maknanya sulit dipahami, karena itu memilih *angle* kamera merupakan faktor yang penting dalam membangun sebuah gambar yang berkesinambungan”. *Type of Shot* yaitu batasan ruang atau pembingkaiian terhadap sebuah gambar. Dalam hal ini menjadi suatu tantangan *sinematografer* untuk merealisasikan penyampaian informasi atau pesan

tersebut sesuai dengan kondisi yang terjadi. Oleh karena itu, diperlukan *media* yang mampu menyampaikan pesan yaitu menggunakan teknik pengambilan gambar (*type of shot*). Penelitian ini akan menggunakan teknik pengambilan gambar yang beragam untuk membuat *video* edukasi olahraga. Tujuannya adalah untuk memotivasi masyarakat, terutama generasi muda, agar lebih termotivasi lagi untuk berolahraga dan menjalani gaya hidup sehat.

Masalah ini menjadi latar belakang penelitian yang berjudul "Pembuatan *Video* 'Edukasi Berolahraga' Menggunakan Teknik *Type of Shot*". Dengan adanya *video* ini, diharapkan masyarakat lebih termotivasi untuk berolahraga dan menyadari pentingnya berolahraga untuk kesehatan.

II. STUDI LITERATUR

Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Cresentia Nevlin dan Daniar Aninditya (2024) dengan judul "Analisis Sinematografi Menggunakan Teknik *Camera Angle* dan *Type of Shot* Pada *Sosial Media* Mempengaruhi Minat Penonton Terhadap Ekowisata Silowo" bertujuan untuk mengkaji bagaimana penggunaan teknik sinematografi, khususnya *camera angle* dan *type of shot*, dapat memengaruhi ketertarikan penonton terhadap Ekowisata Silowo yang dipromosikan melalui *video reels* di *Instagram*. Penelitian tersebut menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan melakukan observasi pada berbagai sudut pengambilan gambar dan jenis *shot* yang diterapkan untuk menciptakan visual yang menarik dan estetik. Proses analisis dilakukan dengan mengamati *video* secara mendetail *frame by frame* untuk menilai peran setiap teknik sinematografi dalam menyampaikan pesan *visual* dengan efektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *camera angle* seperti *bird eye*, *high angle*, *low angle*, dan *eye level*, serta beragam *type of shot* seperti *long shot*, *medium shot*, dan *close-up*, berhasil menciptakan daya tarik *visual* yang signifikan, meningkatkan minat penonton untuk mengunjungi Ekowisata Silowo. *Video reels* yang dirancang dengan teknik sinematografi terbukti menjadi alat promosi yang efektif dalam memperkuat citra dan daya tarik wisata tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Minerva Primasa dan Irwina Okky (2021) bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat Desa Pandansari Lor, Malang, sebagai langkah pencegahan terhadap *Covid-19*. Penelitian tersebut diimplementasikan melalui pembuatan dan distribusi *video* edukasi yang meliputi berbagai aspek kesehatan. Konten *video* mencakup *tutorial* olahraga yang bisa dilakukan di rumah, cara mencuci tangan dengan benar menurut standar *WHO*, pembuatan dan penggunaan disinfektan, serta pembuatan jamu untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Pelaksanaan penelitian tersebut berlangsung selama dua minggu, dimulai dengan koordinasi dan komunikasi dengan pihak desa untuk memahami kebutuhan kesehatan masyarakat. Langkah-langkah kegiatan termasuk pengumpulan *data*, pembuatan *video* oleh tim yang bekerja dari rumah untuk menghindari kerumunan, serta *proses editing* dan pengisian suara untuk memastikan informasi disampaikan dengan jelas dan menarik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *video* edukasi ini diterima dengan baik oleh masyarakat dan berhasil meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kesehatan dan mematuhi protokol kesehatan selama pandemi. Selain itu, penelitian tersebut juga meningkatkan pemahaman masyarakat tentang cara-cara praktis untuk mencegah penyebaran *Covid-19*, seperti mencuci tangan dengan benar dan menjaga jarak fisik. Dengan pendekatan ini, masyarakat Desa Pandansari Lor menjadi lebih siap dan waspada dalam menghadapi pandemi *Covid-19*.

Penelitian yang dilakukan oleh Lisanto dan Wibowo (2021) bertujuan untuk memberikan panduan dalam pembuatan urutan sinematik pada *video blog* dengan menggunakan metode *Multimedia Development Life Cycle (MDLC)*. Penelitian tersebut mengidentifikasi bahwa banyak *video blog* di *internet* terlihat kurang menarik karena minimnya elemen sinematik. Untuk mengatasi masalah ini, penelitian tersebut menyediakan solusi berupa *video blog* yang berisi tips dan panduan untuk membuat urutan sinematik, dengan harapan dapat menarik lebih banyak penonton. *Proses* pengembangan *video blog* ini melalui enam tahap: konsep, desain,

pengumpulan bahan, perakitan, pengujian, dan distribusi. Hasil akhir dari penelitian tersebut adalah *video blog* yang dibuat menggunakan aplikasi *Adobe Premiere Pro CC 2017* dan diunggah di platform *YouTube*. Video ini mendapatkan tanggapan positif dari penonton, yang menunjukkan bahwa konten sinematik yang disajikan berhasil meningkatkan minat dan pemahaman penonton mengenai pembuatan *video blog* yang lebih menarik.

Multimedia

Istilah *multimedia* pertama kali muncul pada awal 1990-an melalui *media* massa untuk menggambarkan integrasi teknologi *digital* dan analog di bidang hiburan, publikasi, komunikasi, pemasaran, dan komersial. *Multimedia* berasal dari kata “*multi*” (banyak) dan “*media*” (perantara), yang merujuk pada sarana penyampaian pesan dari pengirim ke penerima. Gayekski mendefinisikan *multimedia* sebagai gabungan *media* berbasis komputer dan sistem komunikasi yang membentuk *teks*, *grafik*, *audio*, dan *video*. Sementara itu, Obliger menekankan aspek interaktivitas *media* seperti *teks*, *animasi*, *audio*, dan *video* dalam menyajikan presentasi menarik. Seiring perkembangan teknologi, *multimedia* kini mengarah pada integrasi sistem, jaringan, dan perangkat seperti *TV*, *komputer*, dan *notebook* (Marjuni, 2019).

Video

Video adalah *media digital* yang menunjukkan susunan gambar bergerak untuk menyampaikan pesan informatif, edukatif, atau hiburan (Agnew & Kallerman dalam Munir, 2014; Purwati, 2015; Rayandra, 2012).

Video Edukasi

Video edukasi adalah rekaman gambar hidup yang digunakan untuk menyampaikan informasi dan Pendidikan kepada masyarakat (Prayanto Wijaya dan Prayanto, 2014).

Olahraga

Olahraga adalah aktivitas fisik yang penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, serta mencegah penyakit kronis (Rohayati Yeye, 2018).

Sinematografi

Sinematografi adalah seni membuat *film* dengan menangkap cerita secara *visual* melalui penataan bidikan dan pemilihan sudut pandang kamera (Alsendo, 2020; Hamdan, 2022).

Type of Shot

Type of shot adalah batasan ruang atau pembingkai gambar, seperti *Close Up*, *Medium Shot*, *Long Shot*, dan *Extreme Long Shot*.

Multimedia Development Life Cycle (MDLC)

MDLC adalah metode pengembangan konten *multimedia* yang terdiri dari enam tahap: konsep, desain, pengumpulan bahan, perakitan, pengujian, dan distribusi.

Voice Over

Voice over adalah teknik narasi menggunakan suara narator untuk menyampaikan informasi dalam *video*.

Skala Likert

Skala Likert umumnya digunakan untuk mengukur sikap atau *respons* seseorang terhadap suatu objek. Skala *Likert* adalah sebuah tipe skala psikometri yang menggunakan angket dan menggunakan skala yang lebih luas dalam penelitian survei.

$$X = \sum_{i=0}^n f_i \times x_i$$

Rumus menentukan skor maksimal untuk satu pertanyaan:
 Skor Maksimal = Bobot Nilai Tertinggi
 × Jumlah Responden
 Rumus menentukan indeks untuk satu pertanyaan:

$$Y = \left(\frac{\text{Total Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \right) \times 100\%$$

Keterangan:

fi = Frekuensi responden menjawab

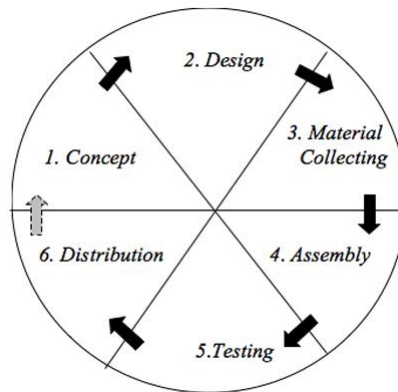
xi = Nilai

Y = Indeks persentase

X = Total Nilai

III. METODE

Dalam proses produksi *multimedia* ada 3 tahapan alur produksi. 3 alur itu adalah pra produksi, produksi dan pasca produksi. Ketiga tahapan ini di kerjakan secara berurutan. Dari ketiga proses produksi ini kemudian setiap *proses* di bagi lagi kedalam 6 tahap MDLC. Dalam penelitian ini menggunakan metode *Multimedia Development Life Cycle (MDLC)*. Ada 6 tahapan yang harus dikerjakan dengan metode ini. Tahapan-tahapan itu adalah *Concept, Design, Material Collecting, Assembly, Testing, dan Distribution*.



Gambar 1. MDLC

1. Konsep

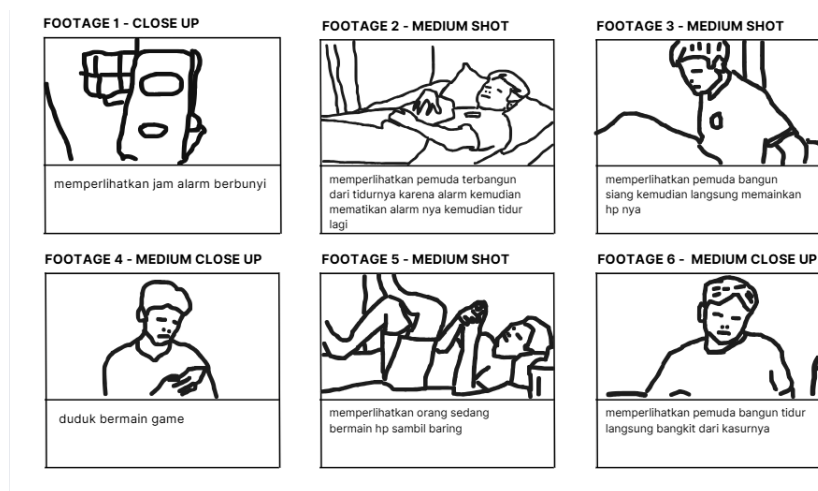
Video edukasi olahraga berjudul "You vs You" dibuat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama generasi muda, tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan fisik, mental, dan masa depan. Dengan memanfaatkan Teknik pengambilan gambar *type of shot*, video ini menyajikan narasi *visual* yang kuat dan menarik untuk memotivasi penonton agar mulai menjalani gaya hidup aktif.

```
INT KAMAR - DAY
TYPE OF SHOT: MEDIUM SHOT (MS) CLOSE UP, MEDIUM
CLOSE UP
VISUAL:
[LAYAR HITAM DAN NARASI BERBICARA, KEMUDIAN
SUARA ALARM BERBUNYI]
MUNGKIN, KALIAN SEKARANG
LAGI ADA DIPOSISI SEPERTI
INI
VISUAL:
[MEMPERLIHATKAN JAM DI HP, memperlihatkan pemuda
bangun tidur KEMUDIAN MEMATIKAN ALARM KEMUDIAN
TIDUR LAGI] CLOSE UP HP MEDIUM SHOT TUBUH
BANGUN TIDUR, KEMUDIAN TIDUR
LAGI
```

Gambar 2 Script

2. Desain

Pada tahap ini, dirancang secara detail bagaimana *video* akan terlihat dan terdengar. *Storyboard* digunakan untuk menggambarkan *visual* dari setiap adegan, sementara skenario menyediakan narasi atau dialog yang akan diucapkan. Pemilihan teknik *type of shot*, seperti *close-up* atau *wide shot*, DLL disesuaikan untuk menonjolkan poin-poin utama informasi yang disampaikan.



Gambar 3 Storyboard

3. Pengumpulan Materi

Mengumpulkan materi *visual*, *audio* dan *footage* merupakan langkah krusial untuk memastikan kualitas *video*. Persiapan alat seperti kamera, mikrofon, dan pencahayaan serta pemilihan lokasi pengambilan gambar juga termasuk dalam tahap ini.

4. Pembuatan Video

Pada tahap ini, semua elemen yang telah dikumpulkan disusun menjadi produk akhir. Pengambilan gambar dilakukan sesuai *storyboard*, dan proses editing memastikan *video* berjalan lancar dengan transisi yang tepat serta efek yang mendukung narasi.

5. Pengujian

Setelah *video* selesai, perlu dilakukan peninjauan untuk memastikan semua elemen sesuai dengan konsep awal. Uji coba dengan *audiens target* memberikan umpan balik yang berguna untuk menyempurnakan *video*.

6. Distribusi

Setelah *video final* disetujui, tahap ini melibatkan penyebaran *video* ke *media* yang ditargetkan. Evaluasi dampak juga penting untuk memahami sejauh mana *video* berhasil mencapai tujuannya, baik dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya olahraga atau menginspirasi penonton untuk berolahraga.

Dengan menerapkan metode *MDLC*, diharapkan *proses* pembuatan *video* edukasi olahraga menjadi lebih terstruktur, terarah, dan efektif dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Concept

Tahap ini adalah landasan dari keseluruhan proyek, di mana konsep dasar dari *video* edukasi olahraga dibentuk. Konsep tersebut mencakup pemilihan tema, tujuan, dan audiens sasaran. Peneliti menetapkan bahwa *video* ini bertujuan untuk memberikan motivasi kepada *audiens* tentang pentingnya olahraga untuk menjaga kesehatan. Pesan utama yang ingin disampaikan adalah "Teguran dan dampak yang akan anda alami di masa tua jika tidak olahraga" yang

diharapkan dapat menginspirasi audiens untuk jangan malas gerak dan mulai berolahraga.

2. Design

Pada tahap *design*, dilakukan perancangan skenario dan *script* untuk *video* yang akan diproduksi. *Storyboard* meliputi urutan adegan dan narasi yang akan disampaikan, yang dirancang agar menarik perhatian *audiens*, terutama generasi muda. Teknik pengambilan gambar juga dipilih pada tahap ini untuk menciptakan efek *visual* yang menarik. Desain ini mencakup keseluruhan alur cerita, sehingga nantinya menjadi panduan utama dalam *proses* produksi. Berikut adalah tahapannya :

1. Menulis Skenario

Setelah mendapatkan ide, Peneliti melanjutkan ke tahap penulisan skenario cerita yang dilakukan menggunakan aplikasi *Celtx*.

2. Storyboard

Storyboard yang dibuat oleh penulis menggunakan *Canva*.

3. Menentukan Lokasi

Penentuan lokasi *shooting* atau pengambilan gambar dipersiapkan sebelum tahap produksi agar mempermudah menentukan ruang gerak aktor sesuai kebutuhan dari *scenario*. Kru juga masuk di sini.

Scene	Lokasi	Gambar
1. EXT. KAMAR – PAGI, SIANG, SORE, MALAM	Harapan Baru GG. 3 Jl. Manunggal 1	
2. EXT. STADION PALARAN - SORE	Jl. Stadion utama kaltim, Simpang pasir, Palaran	

Gambar 4 Lokasi

Jobdesk	Deskripsi	Nama
Produser	Memimpin manajemen produksi, dari awal hingga akhir.	Roby Alkhafit
Sutradara	Penanggung jawab kreatif utama dalam produksi <i>video</i> .	Roby Alkhafit
<i>Voice Over</i>	Bertugas Menjadi orang yang menjadi suara narrator di <i>video</i> .	Nito Christian N.
Penata Kamera / <i>Director of Photography</i>	'penerjemah' sutradara dalam level teknis pengambilan gambar.	Roby Alkhafit, Yordanil, Firjatullah, Rahmad
<i>Editor</i>	Memilih dan memilah gambar yang sudah diambil di proses syuting.	Roby Alkhafit

Gambar 5 Kru

3. Material Collecting

Pada tahap *Material Collecting*, fokusnya adalah mengumpulkan seluruh komponen atau bahan mentah yang dibutuhkan untuk pembuatan *video*. Ini mencakup elemen-elemen seperti *footage* utama, *footage* tambahan, dan elemen suara yang nantinya akan digunakan pada tahap *Assembly*. Berikut adalah elemen-elemen yang dikumpulkan pada tahap ini:

1. Pengambilan gambar

Dalam proses pengambilan *video*, terdapat dua kondisi utama yaitu di dalam ruangan (*Interior*) dan di luar ruangan (*Eksterior*). Untuk di dalam ruangan cukup menggunakan *tripod* dan *lighting*, untuk di luar ruangan penggunaan *stabilizer* sangat membantu untuk pengambilan gambar seperti lari atau berjalan, membuat hasil gambar terlihat lebih halus dan stabil.

a. Pencahayaan dalam ruangan

Lighting diperlukan di dalam ruangan agar membantu mendapatkan pencahayaan yang bagus



Gambar 6 Lighting

b. Stabilizer

Stabilizer sangat berguna untuk *scene* yang bergerak seperti berlari dan berjalan.

2. Type of Shot

Pada tahap produksi *video* edukasi olahraga, penerapan teknik *type of shot* menjadi komponen utama untuk memperkuat penyampaian narasi dan visual secara optimal. *Type of shot* merujuk pada penggunaan variasi dalam ukuran, sudut, serta komposisi pengambilan gambar untuk menciptakan tampilan *visual* yang menarik dan memudahkan *audiens* dalam memahami isi *video*. Berikut adalah beberapa Teknik *type of shot* yang diterapkan di dalam *video* :

1. Camera Angle

Camera angle disini dimanfaatkan untuk mengambil *high angle* dari atas ke bawah guna memperjelas *visual*.



Gambar 7 Angle Camera

2. *Medium Close Up*

Untuk *type shot* ini Dilakukan dengan pengambilan gambar yang memperlihatkan subjek dari ujung kepala hingga bagian dada atas.



Gambar 8 Medium Close Up

3. *Medium Shot*

Untuk *type shot* ini pengambilan gambar dilakukan dari batas kepala hingga pinggang.



Gambar 9 Medium Shot

4. *Over The Shoulder*

Tipe *Shot* dengan pengambilan gambar dari bahu salah satu objek, guna memperlihatkan apa yang sedang dilakukan.



Gambar 10 Over The Shoulder

5. *Close Up*

Pengambilan gambar diambil dari jarak dekat dengan hanya sebagian dari objek saja yang terlihat.



Gambar 11 Close Up

6. *Long Shot*

Long shot adalah pengambilan gambar yang memperlihatkan seluruh tubuh dari batas kepala hingga kaki.



Gambar 12 Long Shot

7. Extreme Long Shot

Pengambilan gambar yang diambil dari jarak jauh guna memperlihatkan objek dan sekitarnya.



Gambar 13 Extreme Long Shot

3. Footage Tambahan

Footage tambahan, berisi rekaman dari para dokter tentang dampak yang terjadi ketika malas berolahraga, dan ada juga footage tambahan orang-orang yang memiliki kekurangan tapi masih aktif berolahraga, diambil untuk memperkuat pesan yang ingin disampaikan dalam video.

4. Efek Suara dan Musik Latar (Background)

Efek suara dikumpulkan pada tahap ini untuk menambah kedalaman dan suasana dalam video. Musik latar yang sesuai dipilih untuk membangun suasana video, misalnya musik yang energetik untuk memotivasi penonton. Ini akan disesuaikan nanti pada tahap assembly, tetapi koleksi musiknya sudah dimulai di tahap ini.

5. Voice Over

Perekaman suara narator atau voice over dilakukan dan disimpan sebagai materi mentah. Narasi yang kuat membantu menyampaikan pesan edukatif dengan jelas kepada audiens.

4. Assembly (Pembuatan)

Pada tahap Assembly, semua materi yang telah dikumpulkan pada tahap Material Collecting disusun dan digabungkan menjadi satu kesatuan video. Fokus utama dari Assembly adalah pengeditan dan integrasi berbagai elemen visual dan audio agar menciptakan hasil yang menarik dan efektif dalam menyampaikan pesan.

1. Offline editing

Proses awal dalam offline editing dimulai dengan pemilihan footage yang sesuai dengan skenario serta sinkronisasi footage.

a. Pemilihan footage

b. Trimming footage

2. Online editing

Pada tahap selanjutnya, hasil footage yang telah dipotong dan disinkronisasi akan melalui proses penambahan color grading, visual effect, background, efek suara, dan voice over.

a. Color Grading

Color grading diterapkan pada footage untuk memperkuat tone dan atmosfer visual yang diinginkan. Misalnya, menggunakan warna yang lebih hidup. Color grading

penting dilakukan pada tahap *assembly* karena diperlukan konsistensi warna antar-*scene*.



Gambar 14 Color Grading

b. Penerapan Efek

Efek seperti *slow motion*, *blur*, dan layer terbelah diterapkan pada momen-momen tertentu. Ini menambah dramatisasi pada *video* dan memberikan penekanan *visual* pada aspek-aspek yang dianggap penting.

c. Menambahkan Teks Bergerak (*Motion Text*):

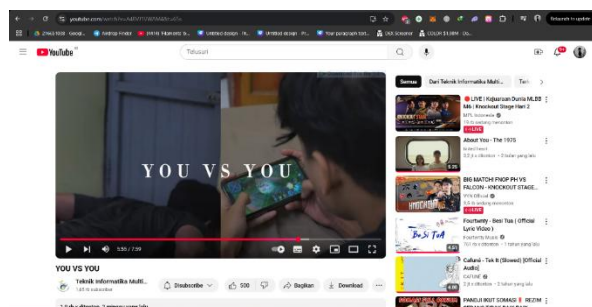
Teks bergerak yang telah disiapkan pada tahap *material collecting* ditambahkan pada bagian *video* yang relevan untuk memperkuat pesan. *Motion text* ini biasanya ditampilkan pada momen yang sesuai dengan narasi untuk memastikan *audiens* menangkap pesan inti dari *video*.

5. Testing (Pengujian)

Tahap pengujian bertujuan untuk memastikan bahwa *video* edukasi olahraga telah sesuai dengan konsep dan rencana yang ditetapkan. Pengujian ini mencakup evaluasi terhadap aspek efektivitas pesan, kualitas *visual*, serta teknik *type of shot* yang digunakan. Pengujian ini tidak hanya melibatkan pemeriksaan *internal*, tetapi juga konsultasi dengan dosen pembimbing untuk mendapatkan umpan balik mengenai kualitas konten. Masukan dari pengujian ini digunakan untuk melakukan perbaikan atau penyempurnaan sebelum *video* disebarluaskan.

6. Distribution (Distribusi)

Setelah melalui pengujian dan mendapatkan hasil yang memadai, *video* edukasi olahraga ini didistribusikan melalui *platform youtube* di *channel* “Teknik Informatika Multimedia” untuk menjangkau *audiens* yang lebih luas. *Link* kuesioner disertakan dalam deskripsi *video* untuk memperoleh umpan balik dari penonton terkait pesan dan penerapan Teknik pengambilan gambar di dalam *video*.



Gambar 15 Distribusi Youtube

7. Hasil Survei

Survei dilakukan untuk menilai efektivitas *video* edukasi olahraga sebagai *media* edukasi dan motivasi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya olahraga. *Data* dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner yang berisi 8 pernyataan kepada 54 *responden* dari

lingkungan sekitar. Setiap jawaban dinilai berdasarkan skala 1 hingga 5, kemudian dihitung *indeks persentase* untuk setiap pernyataan.

Pernyataan	Pilihan					Total Nilai	Indeks Persentase/ Nilai
	SS	S	CS	TS	STS		
P1	45	10	1	0	0	268	99%
P2	44	10	1	0	0	263	97%
P3	45	9	1	0	0	264	98%
P4	44	10	1	0	0	263	97%
P5	41	12	2	0	0	259	96%
P6	43	11	1	0	0	262	97%
P7	43	10	2	0	0	261	97%
P8	45	9	1	0	0	264	98%

Gambar 16 Hasil Perhitungan

V. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dan hasil penelitian secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa video edukasi olahraga "You vs You" berhasil dibuat melalui enam tahapan metode *Multimedia Development Life Cycle (MDLC)*, yaitu konsep, desain, pengumpulan materi, perakitan, pengujian, dan distribusi, yang dirancang secara sistematis untuk menghasilkan *video* yang menarik, informatif, dan bertujuan memotivasi masyarakat agar mulai berolahraga. Pemanfaatan teknik pengambilan gambar (*type of shot*) seperti *close-up*, *medium shot*, dan *long shot* terbukti efektif dalam memperkuat penyampaian pesan *visual* dan motivasi, didukung dengan elemen tambahan seperti *footage*, *voice over*, *motion graphics*, dan *background*. *Video* ini terbukti mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya olahraga bagi kesehatan fisik, mental, dan masa depan, yang ditunjukkan oleh hasil survei dengan indeks kepuasan rata-rata sebesar 96%, serta tanggapan positif dari penonton terhadap konten dan pesan yang disampaikan.

VI. REFERENSI

- Cresentia Herwina, N., Daniar, A., & Kusuma Wardani, N. (2024). Analisis Sinematografi Menggunakan Teknik Camera Angle Dan Type Of Shot Pada Sosial Media Mempengaruhi Minat Penonton Terhadap Ekowisata Silowo. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(11), 531–543.
- Khawarizmi, A., Alverina, C., Deswima, C., & I'tishom, R. (2022). Program Edukasi Masyarakat Dalam Usaha Meningkatkan Pengetahuan Tentang Pentingnya Olahraga di Masa Pandemi Covid-19. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 5(2), 334–345.
- Nagari, P. M., Savitri, O. I., Putra, A. H., Anggraeni, D. S., & Surya Nugraha, A. A. (2021). Edukasi Kesehatan Melalui Video Sebagai Upaya Antisipasi Covid-19 Di Desa Pandansari Lor. *Jurnal Pengabdian Dan Peningkatan Mutu Masyarakat (JANAYU)*, 2(1), 60–65.
- Subekti, N., Agus Mulyadi, H., Mulyana, D., Priana, A., Studi Pendidikan Jasmani, P., & Keguruan dan, F. (2021). PENINGKATAN KESEHATAN MELALUI PROGRAM INFORMAL SPORT MASA PANDEMI COVID 19 MENUJU NEW NORMAL PADA MASYARAKAT DSN. KALAPANUNGGAL DAN DSN. ANCOL KEC. SINDANG KASIH KAB. CIAMIS. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 7(1), 17–22.
- Wibowo, T., & Lisanto. (2021). Cinematic Sequence for Video Blog Using Multimedia Development Life Cycle. *Journal of Information System and Technology*, 02(02), 16–48.