

Perancangan BPAC (Basic Physical Activity Challenge) Berbasis Efek Instagram Untuk Pengguna Smartphone

Ayub Baharuddin, Donny Ardi Kusuma

S1-Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*ayub.17060474147@mhs.unesa.ac.id * donnykusuma@unesa.ac.id

Abstrak

Pandemi yang terjadi pada saat ini menyebabkan adanya gaya hidup sedentari karena pembatasan kegiatan di luar rumah. Seiring berjalannya waktu kesadaran masyarakat akan kesehatan meningkat, namun terbatas oleh pembatasan yang ditetapkan oleh pemerintah untuk kegiatan di luar rumah yang menimbulkan kerumunan, sehingga membutuhkan media olahraga yang dapat membantu kegiatan olahraga yang dapat dilakukan dimana saja termasuk di rumah. Penelitian ini bertujuan untuk merancang media olahraga yang efektif, efisien dan menarik melalui media sosial yang dapat dibagikan, produk media tersebut adalah BPAC (Basic Physical Activity Challenge) berbasis efek instagram. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) yang digunakan untuk menghasilkan dan menguji keefektifan suatu produk. Hasil dari penelitian ini berupa penjelasan perancangan BPAC (Basic Physical Activity Challenge) berbasis efek instagram yang diujicobakan, serta respon pengguna efek (filter) BPAC (Basic Physical Activity Challenge) di platform Instagram. Berdasarkan hasil uji coba terhadap 34 responden mengenai beberapa elemen, 82.53% menyatakan setuju bahwa produk tersebut layak diproduksi massal.

Kata Kunci: Perancangan, Media olahraga, dan Efek Instagram

Abstract

The current pandemic has led to a sedentary lifestyle due to restrictions on activities outside the home. Over time, public awareness of health has increased, but is limited by restrictions set by the government for activities outside the home that cause crowds, thus requiring sports media that can help sports activities that can be done anywhere including at home. This study aims to design an effective, efficient and attractive sports media through social media that can be shared, the media product is BPAC (Basic Physical Activity Challenge) based on the Instagram effect. This study uses the Research and Development (R&D) method which is used to produce and test the effectiveness of a product. The results of this study are an explanation of the design of the BPAC (Basic Physical Activity Challenge) based on the Instagram effect being tested, as well as the user's response to the BPAC (Basic Physical Activity Challenge) effect on the Instagram platform. Based on the results of trials on 34 respondents regarding several elements, 82.53% agreed that the product was worthy of mass production.

Keywords: Design, Sports Media, and Instagram Effect

PENDAHULUAN

Gaya hidup sedentari di awal era pandemi lazim terjadi. Hal tersebut terjadi karena adanya pembatasan kegiatan di luar. Berada di rumah menyebabkan berkurangnya produktifitas yang melibatkan aktivitas fisik di dalamnya. Seiring berjalannya waktu kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan semakin meningkat. Kesehatan adalah keadaan sehat, meliputi secara fisik, mental, spiritual serta sosial yang memungkinkan seseorang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Untuk mendapatkan tubuh yang sehat diperlukan aktivitas fisik. Hal tersebut selaras dengan Instruksi Presiden (Inpres) nomor 1 tahun 2017 tentang gerakan masyarakat hidup sehat (Germas), hal tersebut dilakukan dengan tujuan mengatasi permasalahan gaya hidup sedentari atau kerap disebut *mager* (malas gerak).

Aktifitas fisik erat kaitannya dengan olahraga. Olahraga merupakan adanya aktivitas fisik dan psikis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Bugar adalah kemampuan tubuh dalam melakukan suatu aktivitas fisik dengan jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan. Selaras dengan pendapat Arifin (2018:3) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan bentuk ketahanan fisik manusia dalam

melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Aktivitas fisik mempunyai manfaat besar untuk kesehatan tubuh. Menurut Amtarina (2017:1) aktivitas fisik teratur memiliki manfaat terhadap kesehatan pada semua golongan usia. Manfaat aktivitas fisik untuk kesehatan tubuh diantaranya yaitu menguatkan otot, meningkatkan stamina, fleksibilitas tubuh dan menghindarkan tubuh dari serangan penyakit. Olahraga yang baik membutuhkan latihan.

Latihan merupakan salah satu proses kegiatan olahraga. Menurut Bompa (1994:3) latihan adalah proses pengulangan yang sistematis dalam waktu yang panjang, progresif, dengan tujuan akhir meningkatkan performa fisik.

Terkait dengan kebutuhan latihan olahraga di era pandemi, dibutuhkan media latihan aktivitas fisik yang mudah digunakan di rumah, efisien dan menarik untuk mengatasi permasalahan gaya hidup sedentari. Berdasarkan hal tersebut penelitian ini bertujuan untuk merancang media latihan berupa efek (filter) dalam aplikasi Instagram.

Pemilihan media Instagram didasari oleh fakta bahwa Instagram merupakan salah satu media sosial yang besar

dengan peminat tinggi. Paul Webster dalam Prihatiningsih (2017:2) mengungkapkan bahwa instagram memiliki lebih dari 400 juta pengguna aktif di seluruh dunia sejak diluncurkan pada tahun 2010. Aplikasi instagram digunakan oleh masyarakat untuk mencari inspirasi, membagi pengalaman, tren terbaru, media promosi dan sebagainya. Dalam aplikasi instagram terdapat digital efek (filter) yang memungkinkan pengguna dapat mengambil foto atau video dengan menerapkan digital efek (filter) dan membagikannya.

Perancangan BPAC (Basic Physical Activity challenge) berbasis efek (filter) instagram diciptakan dengan teknologi *Augmented Reality* yang menggunakan sensor dari bagian tubuh manusia. *Augmented Reality* (AR) adalah gabungan antara objek virtual dengan objek nyata, Putra dkk (2017:4) Menyediakan beberapa variasi program latihan dasar yang mudah digunakan dan dapat diakses tak terbatas secara gratis di platform instagram.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk (1) Menjelaskan perancangan BPAC (Basic Physical Activity challenge), dan (2) Menjelaskan respon pengguna efek (filter) BPAC (Basic Physical Activity Challenge) di platform Instagram.

METODE

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development. Research and Development adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas ,maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2013:297). Penelitian ini bertujuan untuk membuat Filter atau Efek Instagram agar mempermudah masyarakat untuk berolahraga dimanapun, kapanpun dan tidak mengeluarkan biaya yang dikemas secara modern.

B. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian “Efek (filter) instagram BPAC (Basic Physical Activity Challenge)” ini Menerapkan langkah yang ditulis oleh Sugiyono (2013:298). Berikut ini adalah gambar alur desain penelitian Perancangan Efek (Filter) Instagram BPAC (Basic Physical Activity Challenge) :

1. Potensi dan Masalah

Penelitian dapat dilaksanakan karena adanya potensi masalah. Potensi adalah segala sesuatu yang bila di daya gunakan akan memiliki nilai tambah.

2. Pengumpulan Informasi

Dari potensi masalah diatas langkah berikutnya adalah mencari informasi tentang keterbatas orang untuk berolahraga yang disebabkan oleh banyak faktor. dan

melihat peluang dan observasi yang dilakukan. Desain Produk

Perancangan efek (filter) Instagram ini dilakukan dengan menggunakan platform Adobe Spark AR. dengan menggunakan sensor atau teknologi baru yang bernama Augmented Reality. Dengan cara mendeteksi anggota tubuh pengguna sehingga memunculkan perintah untuk melakukan kegiatan yang suda di berikan oleh di dalam Filter atau Efek tersebut. Filter atau Efek yang dikemas dengan future yang dibuat dengan tampilan yang sederhana dengan menu yang mudah di pahami dan mudah untuk diakses.

3. Validasi Desain

Validasi desain merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk akan lebih efektif dari yang lama atau tidak (Sugiyono, 2013:302). Produk dari penelitian akan divalidasi oleh pakar atau tenaga ahli yang telah berpengalaman untuk menilai produk baru yang telah dirancang, guna mengetahui kelemahan dan kekuatannya. Penelitian pengembangan ini memperoleh validasi desain oleh dua ahli yaitu:

a) Ahli Materi

Ahli materi dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing. Dosen pembimbing dalam penelitian ini merupakan seorang ilmuwan dalam bidang olahraga yang memahami kaidah, perkembangan dan ilmu olahraga .

b) Ahli Media

Ahli media dalam penelitian ini adalah seorang progamer yang memahami dunia teknologi informasi dan menguasai ranah pembuatan dan pengembangan aplikasi.

4. Revisi Desain

Setelah prototype desaian produk divalidasi melalui diskusi dengan para ahli maka akan diketahui kelemahan dan kekurangan produk. Selanjutnya dilakukan perbaikan untuk meminimalisasi kekukrangan dan kelemahan produk.

5. Uji Coba

Uji coba akan dilakukan untuk beberapa orang dari pengguna pruduk yang berupa Filter atau Efek Instagram BPAC (Basic Physical Activity Challenge)

6. Revisi Produk

Apabila telah selesai pengujian produk pada sampel yang terbatas, maka akan diketahui kelemahan dan kekurangan yang mungkin ada. Selanjutnya dilakukan revisi produk untuk meningkatkan kelayakan dan kualitas dari produk tersbut.

7. Produk Masal

Produk akhir dari penelitian ini yaitu efek instagram BPAC (Basic Physical Activity Challenge). Perancangan dan pengembangan ini akan mendukung sarana olahraga. Apabila penelitian Telah selesai dan dinyatakan layak untuk digunakan publik, maka produk dapat digunakan secara masal.

C. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Menurut Mulyatiningsih (2012: 38) data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka atau data yang telah diberi nilai. Sedangkan data kualitatif adalah data yang berbentuk kalimat atau gambar. Data yang bersifat kuantitatif yang berupa penilaian, dihimpun melalui angket atau kuesioner uji coba produk. Pada saat kegiatan uji coba, data dianalisis dengan analisis kuantitatif deskriptif. Persentase dimaksudkan untuk mengetahui status sesuatu kemudian ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket penilaian. Berdasarkan jumlah pendapat atau jawaban tersebut, kemudian masing masing jawaban dipersentasekan dengan rumus:

Gambar 1 Presentase kelayakan

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Skor Yang Diperoleh}}{\text{Total Skor Maksimal}} \times 100$$

Tabel 1 Tabel Keterangan Persentase Kelayakan

No	Persentase	Kelayakan
1	76% - 100%	Layak
2	56% - 75%	Cukup Layak
3	40% - 55%	Kurang Layak
4	<40%	Tidak layak

D. Instrumen Pengumpulan Data

Guna mendapatkan informasi yang cukup dan data yang akurat diperlukan instrumen pengumpulan data yang baik. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ada beberapa metode yang meliputi:

I. Observasi

Menurut Riyanto (2010:96) observasi merupakan metode pengumpulan data yang menggunakan pengamatan secara langsung maupun tidak langsung” jadi Observasi merupakan sebuah metode untuk mengumpulkan data yang melalui pengamatan.. dengan menggunakan metode observasi akan banyak informasi yang dapat diteliti dengan melakukan pengamatan.

II. Angket

Menurut Sugiyono (2011:199-203) Angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Jadi angket merupakan salah satu teknik dari pengumpul data yang berisikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang ditujukan untuk subjek penelitian atau responden. Sedangkan untuk pengembangan desain dikelompokkan menjadi dua yaitu yang pertama adalah validasi produk yang ditujukan untuk ahli materi dan ahli media dan yang

kedua uji coba lapangan dengan menggunakan metode kuesioner

Tabel 2 Tabel Indikator Penilaian

Variabel	Indikator	Butir	Butir
		Indikator Penilaian	
BPAC (Basic Physical Activity Challenge) Berbasis Filter atau Efek Intagram	Uji Coba Produk	Aspek Tampilan	1,2,3,4,5,6, 7,8
		Aspek Materi	9,10,11,12, 13
		Aspek Penggunaan	14,15,16,1 7,18,19,20, 21
		Jumlah	21Butir

Teknik Analisis Data

Data hasil penelitian yang terkumpul, selanjutnya diolah dan dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Guna Menyempurnakan produk dari masukan-masukan dari ahli dan Subjek Penelitian atau responden dengan menggunakan teknik kualitatif. Mengubah penilaian dalam bentuk kualitatif menjadi kuantitatif dengan ketentuan sebagai berikut

1. Pedoman Penilaian Skor

Tabel 3 Tabel Data Kualitatif

Data kualitatif	Skor
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Kurang Setuju	2
Tidak Setuju	1

$$\text{Presentase Kelayakan} = \frac{\text{Skor Yang Diperoleh}}{\text{Total Skor Maksimal}} \times 100$$

3. Mengubah skor rata –rata menjadi nilai kualitatif dengan kriteria penilaian sebagai berikut :

Kualifikasi Penilaian Total

Tabel 4 Tabel Kualifikasi Penilaian

Persentase	Kelayakan
76% - 100 %	Layak
56% - 75 %	Cukup layak
40% - 55%	Kurang layak
< 40%	Tidak layak

Dalam penilaian pengembangan Filter atau Efek BPAC (Basic Physical Activity Challenge) penilaian dengan minimal 75%, yaitu kategori cukup layak. Jiika rata – rata penilaian oleh ahli materi dari ahli media , serta hasil uji penggunaan produk oleh subjek penelitian yang dipilih menunjukkan hasil akhir sangat layak yaitu 85%, maka pengembangan Filter atau Efek BPAC (Basic

Physical Activity Challenge) dengan materi latihan berbagai variasi dengan teknologi Augmented Reality, desain fitur Instagram untuk masyarakat, pada penelitian ini dikategorikan layak digunakan dalam latihan olahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Pembahasan mencakup 2 bagian yaitu: (1) Perancangan dan pembuatan Filter Instagram dan (2) Untuk mengetahui respon penggunaan filter atau Efek Tersebut.

A. Hasil Penelitian

1. Potensi dan Masalah

Potensi masalah yang menjadi alasan adalah pembatasan masyarakat untuk beraktivitas terutama berolahraga di luar rumah yang membuat kebutuhan pelatih yang signifikan dibutuhkan sedangkan keterbatasan untuk bertatap muka karena pandemi. Dan dengan berkembangnya teknologi semua bisa dilakukan. Dengan melihat trend olahraga seperti sekarang ini. Selaras dengan Riksandi (2020:1) yang mengungkapkan untuk menggerakkan gerakan *workout from home*. Untuk hidup sehat di tengah masa pandemi covid-19 melalui aktivitas *workout* di instagram.

2. Pengumpulan Informasi

Di Indonesia belum ditemukan efek (filter) Instagram dengan teknologi *Augmented Reality* yang digunakan untuk kegiatan berolahraga. Pengoperasian Filter atau Efek ini menggunakan aplikasi sosial media yaitu Instagram dalam sambungan internet. Oleh karena itu, peneliti bermaksud merancang dan mengembangkan sebuah efek (filter) untuk memberikan sebuah latihan yang modern dan dapat dilakukan dimanapun dengan cukup mengakses aplikasi Instagram yang ada di smartphne. Karena berdasarkan Rakernas Ristekdikti 2018 pada Hadi (2019:2) yaitu pengembangan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) serta industri untuk menghadapi era 4.0 ada sembilan bidang yang salah satunya adalah menggunakan *Augmented Reality*

3. Desain Produk

Efek (filter) BPAC (Basic Physical Activity Training) menyediakan dua jenis latihan, yaitu Push-up dan Sit-up. Dari kedua jenis latihan tersebut mempunyai cara pembuatan yang berbeda. Pembuatan Filter atau Efek ini menggunakan Adobe Spark AR. Tutorial atau pembuatan Filter atau Efek BPAC Sebagai berikut :

a) Tutorial instalasi Spark AR

(1) Buka browser dan kunjungi link <https://sparkar.facebook.com/ar-studio/download/>; (2) Download file tersebut dan tunggu sampai selesai; (3) Setelah download selesai maka langkah selanjutnya adalah melakukan instalasi; (4) Klik dua kali pada file yang telah di download dan silahkan ikuti instruksinya sampai selesai; (5) Jika terdapat error ketika instalasi

silahkan buka <http://www.google.com/> dan copykan pesan error yang ada dalam proses instalasi tersebut

b) Tutorial efek push up

(1) Buka aplikasi spark AR; (2) Klik Create New dan pilih new project selanjutnya adalah pilih face tracking; (3) Setelah selesai membuat sebuah proyek baru selanjutnya adalah save effect tersebut dan ganti nama dengan push up atau nama yang lain sesuai selera anda; (4) Lakukan import material sesuai dengan yang di butuh kan yaitu sound dan image dengan cara drag and drop file yang di pilih ke dalam spcae Assets maka secara otomatis file tersebut akan terimport; (5) Selanjutnya adalah membuat patch baru dengan cara klik tanda + add patch dan cari di search box dengan nama face finder setelah itu klik ok, maka akan ada sebuah patch baru di dalam patch editor; (6) Untuk menjalankan supaya efek dapat mendeteksi wajah di atas atau di bawah dalam hal ini terdapat gambar up dan down, yaitu dengan cara melakukan unpack position X,Y,Z yang nanti akan dilakukan sebuah pengecekan; (7) Berikan garis yang nanti akan di gunakan untuk alat bantu ketika melakukan push up; (8) Drag and drop gambar push up posisi atas dan bawah sesuai dengan kondisi (jika di atas maka gambar posisi atas dan jika gambar di bawah posisi gambar bawah); (9) Silahkan jalankan efek dan siap di coba.

c) Tutorial efek Sit Up

(1) Buka aplikasi spark AR; (2) Klik Create New dan pilih new project selanjutnya adalah pilih face tracking; (3) Setelah selesai membuat sebuah proyek baru selanjutnya adalah save effect tersebut dan ganti nama dengan sit up atau nama yang lain sesuai selera anda; (4) Lakukan import material sesuai dengan yang di butuh kan yaitu sound dan image dengan cara drag and drop file yang di pilih ke dalam spcae Assets maka secara otomatis file tersebut akan terimport; (5) Selanjutnya adalah membuat patch baru dengan cara klik tanda + add patch dan cari di search box dengan nama face finder setelah itu klik ok, maka akan ada sebuah patch baru di dalam patch editor; (5) Untuk menjalankan supaya efek dapat mendeteksi wajah di atas atau di bawah dalam hal ini terdapat gambar up dan down, yaitu dengan cara melakukan unpack position X,Y,Z yang nanti akan dilakukan sebuah pengecekan; (6) Berikan gambar kotak yang nanti akan di gunakan untuk alat bantu ketika melakukan push up dan posisikan di atas sesuai dengan kepala ketika posisi di atas; (7) Drag and drop gambar sit up posisi atas dan bawah sesuai dengan kondisi (jika di atas maka gambar posisi atas dan jika gambar di bawah posisi gambar bawah); (8) Silahkan jalankan efek dan siap di coba.

4. Validasi Desain

a. Ahli Materi

Dalam penelitian ini uji materi dilakukan oleh Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. Uji materi tersebut dilakukan untuk menguji isi materi dan kelayakaan Filter atau Efek Instagram BPAC (Basic Physical Activity Challenge)

b. Ahli Media
Ahli media menilai dari aspek fisik, aspek desain serta aspek penggunaan. Ahli media yang dalam penelitian ini adalah Muhammad Rivaldo, ahli media yang dimaksud adalah pakar yang bisa menangani perihal perancangan dan pengembangan program teknologi dan informasi.

Hasil dari validasi Desain atau uji kelayakan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 5 Tabel Indikator Validasi Desain

Variabel	Indikator	Butir Indikator Penilaian	Prosentase	Kriteria
BPAC (Basic Physical Activity Challenge) Berbasis Filter atau Efek Instagram	Uji Coba Produk	Aspek Tampilan	78.13%	Layak
		Aspek Materi	85.00%	Layak
		Aspek Penggunaan	71.88%	Cukup Layak
		Rata Rata	78.33%	Layak

Hasil validasi desain atau uji kelayakan dari para ahli materi dan media diperoleh prosentase 78% dari 21 pertanyaan. Hasil tersebut diartikan bahwa Filter atau Efek BPAC (Basic Physical Activity Challenge) dapat dikatakan layak untuk digunakan.

Berdasarkan hasil validasi desain atau uji kelayakan dari ahli materi dan media yang berupa penilaian, saran, dan kritikan terhadap beberapa aspek yang dikembangkan maka pada tahap ini dilakukan beberapa perubahan yakni sebagai berikut :

1. Yang perlu di pikirkan sekarang adalah evaluasi bagaimana kita tau orang itu menggunakan atau tidak.
2. Membuat desain yang menarik.
3. Pertajam pada sensor penskoran.
5. Uji Coba

Respon Pengguna Filter atau Efek BPAC (Basic Physical Activity Training) pada Platform Instagram: Berdasarkan perolehan data angket yang telah diberikan pada penelitian Respon Pengguna Filter atau Efek BPAC (Basic Physical Activity Training) pada Platform Instagram. Peneliti memperoleh data sebagai berikut;

Tabel 6 Usia dan Periode Penggunaan Responden

Responden	Usia	Periode Penggunaan
1	23 Tahun	7 Tahun
2	22 Tahun	5 Tahun
3	17 Tahun	5 Tahun
4	22 Tahun	2 Tahun
5	22 Tahun	9 Tahun

6	17 Tahun	4 Tahun
7	21 Tahun	7 Tahun
8	22 Tahun	5 Tahun
9	14 Tahun	3 Tahun
10	16 Tahun	2 Tahun
11	17 Tahun	5 Tahun
12	23 Tahun	9 Tahun
13	12 Tahun	2 Tahun
14	17 Tahun	5 Tahun
15	19 Tahun	5 Tahun
16	22 Tahun	4 Tahun
17	22 Tahun	9 Tahun
18	13 Tahun	1 Tahun
19	17 Tahun	4 Tahun
20	22 Tahun	7 Tahun
21	16 Tahun	2 Tahun
22	17 Tahun	4 Tahun
23	17 Tahun	4 Tahun
24	21 Tahun	6 Tahun
25	14 Tahun	4 Tahun
26	14 Tahun	5 Tahun
27	22 Tahun	8 Tahun
28	20 Tahun	4 Tahun
29	21 Tahun	4 Tahun
30	21 Tahun	5 Tahun
31	16 Tahun	4 Tahun
32	22 Tahun	10 Tahun
33	17 Tahun	4 Tahun
34	17 Tahun	3 Tahun
Rata Rata	19 Tahun	5 Tahun

Berdasarkan hasil data diatas bahwa pengguna terpilih terdapat 34 responden yang menggunakan Filter atau Efek Instagram BPAC (Basic Physical Activity Challenge) rata rata mempunyai usia 19 Tahun yang mana dari seluruh responden tersebut rata rata juga sudah aktif memakai aplikasi Instagram selama 5 tahun selaras dengan Priahatiningsih (2017:2) yang menyatakan rata-rata pengguna instagram sebanyak 59% dari usia 18-24 tahun, 30% dari usia 34-45 tahun, dan 11% dari usia 34-44 tahun. Dari rata rata penggunaan dapat ditarik kesimpulan bahwa Instagram merupakan aplikasi yang sering di gunakan oleh banyak orang dan mereka aktif menggunakan untuk segala keperluan.

Tabel 7 Prosentase dan Kriteria Responden

Responden	Prosentase	Kriteria
1	65.48%	Cukup Layak
2	80.95%	Layak
3	59.52%	Cukup Layak
4	92.86%	Layak
5	70.24%	Cukup Layak
6	88.10%	Layak
7	78.57%	Layak
8	91.67%	Layak
9	97.62%	Layak
10	85.71%	Layak
11	79.76%	Layak
12	88.10%	Layak
13	72.62%	Cukup Layak

14	72.62%	Cukup Layak
15	92.86%	Layak
16	88.10%	Layak
17	77.38%	Layak
18	91.67%	Layak
19	79.76%	Layak
20	64.29%	Cukup Layak
21	85.71%	Layak
22	89.29%	Layak
23	79.76%	Layak
24	92.86%	Layak
25	80.95%	Layak
26	100.00%	Layak
27	92.86%	Layak
28	72.62%	Cukup Layak
29	84.52%	Layak
30	63.10%	Cukup Layak
31	97.62%	Layak
32	90.48%	Layak
33	83.33%	Layak
34	75.00%	Cukup Layak
Rata Rata	82.53%	Layak

Hasil uji coba para responden terpilih diperoleh prosentase 82.53% dari 34 pertanyaan. Hasil tersebut diartikan bahwa Filter atau Efek BPAC (Basic Physical Activity Challenge) dapat dikatakan layak untuk digunakan.

Tabel 8 Prosentase Kriteria Pernyataan

Pernyataan	Prosentase	Kriteria
1	84.56%	Layak
2	84.56%	Layak
3	82.35%	Layak
4	83.09%	Layak
5	88.24%	Layak
6	87.50%	Layak
7	86.03%	Layak
8	84.56%	Layak
9	81.62%	Layak
10	81.62%	Layak
11	80.15%	Layak
12	87.50%	Layak
13	63.97%	Cukup Layak
14	85.29%	Layak
15	83.09%	Layak
16	85.29%	Layak
17	86.03%	Layak
18	80.88%	Layak
19	82.35%	Layak
20	83.09%	Layak
21	71.32%	Cukup Layak
Rata Rata	82.53%	Layak

Berdasarkan 21 pernyataan yang ada pada angket yang diberikan ke para responden menunjukkan prosentase 82.53% yang mana 34 responden juga memberikan penilaian Layak untuk pernyataan yang berikan penilaian terhadap Filter atau Efek Instagram BPAC (Basic Physical Activity Challenge).

6. Revisi Produk

Berdasarkan hasil uji coba produk yang berupa penilaian, saran, dan kritikan dari para responden terhadap beberapa aspek yang dikembangkan maka pada tahap ini dilakukan beberapa perubahan ataupun masukan yakni sebagai berikut;

1. Pemilihan lagu pada Filter atau Efek untuk lagu yang sedang populer pada zaman sekarang.
2. Penambahan gerakan olahraga yang lain.
3. Pemilihan gambar perintah yang lebih bagus lagi.

7. Produk Masal

Setelah mendapatkan hasil dari uji coba produk yang menyatakan bahwa produk yang berupa Filter atau Efek Instagram BPAC (Basic Physical Activity Challenge) layak untuk digunakan dan hasil dari revisi produk yang akan dikembangkan maka produk berupa Filter atau Efe Instagram BPAC (Basic Physical Activity Challenge) siap di gunakan untuk masal.

B. Pembahasan

Berikut merupakan data indikator uji coba yang dilakukan dengan subjek responden pengguna efek instagram BPAC C (Basic Physical Activity Challenge).

Tabel 2.5 Prosentase indikator penilaian

Variabel	Indikator	Butir Indikator Penilaian	Prosen-tase	Kriteria
BPAC (Basic Physical Activity Challenge) Berbasis Filter atau Efek Instagram	Uji Coba Produk	Aspek Tampilan	85.11%	Layak
		Aspek Materi	78.97%	Layak
		Aspek Penggunaan	82.17%	Layak
	Rata Rata		82.08%	Layak

Berdasarkan data indikator uji coba produk memperoleh hasil dari (1) Aspek Tampilan; memiliki prosentase 85.11% yang dapat diartikan kriteria layak, (2) Aspek Materi; memiliki prosentase 78.97% yang dapat diartikan kriteria layak, (3) Aspek Penggunaan; mendapat prosentase 82,17% yang dapat diartikan kriteria layak.

Dari ketiga indikator tersebut mempunyai rata rata prosentase 82.08% yang dapat diartikan bahwa Filter atau Efek Instagram BPAC (Basic Physical Activity Challenge) Layak untuk digunakan.

Produk akhir dari penelitian ini adalah Filter atau Efek Instagram BPAC (Basic Physical Activity Challenge). Produk ini akan mendukung sarana olahraga menjadi lebih Moderen, efisien dan efektif. Selanjutnya apabila penelitian telah usai dan dinyatakan layak maka produk dapat digunakan secara massal.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Validasi produk atau uji kelayakan pada uji ahli yang telah diperoleh keduanya menyatakan Filter atau Efek Instagram BPAC (Basic Physical Activity Challenge) layak digunakan sebagai sarana untuk melakukan olahraga. Berdasarkan hasil pada uji coba produk diperoleh seluruh responden juga menyatakan bahwa Filter atau Efek Instagram BPAC (Basic Physical Activity Challenge) layak digunakan secara massal. Kelayakan dari alat bantu yang dibuat berupa efek (filter) Instagram BPAC (Basic Physical Activity Challenge) memudahkan pengguna untuk melaukan olahraga dimanapun dan kapanpun.

Para pengguna menunjukkan minat dan ketertarikan untuk saling berkompetitif karena adanya penilai yang berupa skoring dalam filter atau efek tersebut dalam wujud membgikan hasil dalam postingan *insta story*. Dengan demikian akan muncul jiwa kompetisi antara satu pengguna dengan pengguna yang lain sebagai challenge. Merunut Setiasih (2015:7) mengungkapkan remaja mempunyai rasa senang apabila di kagumi oleh temannya. Remaja yang mempunyai instagram akan membagikan foto maupun video mengenai kehidupannya. Dan melalui hal itu mereka akan mendapatkan tanggapan dari teman temannya.

Sisi positif dari responden pengguna efek tersebut memberikan saran untuk terus aktif dan sering membuat

filter tau efek olahraga untuk konsumsi di sosial media dan terutama instagram. Agar pengguna instagram tidak hanya melihat postingan yang tidak pantas untuk dilihat

Saran

Peneliti menyadari atas kekurangan dalam penelitian ini, maka dari itu saran dan kritik yang membangun dibutuhkan untuk menyempurnakan.

DAFTAR PUSTAKA

Amtarina, Rina. 2017. “Manfaat Aktivitas Fisik Teratur Terhadap Perbaikan Fungsi Kognitif Pasien dengan Mild Cognitive Impairment”. Diakses pada 17 Juni 2021.

<http://jik.fk.unri.ac.id/index.php/jik/article/download/93/90>

Arifin, Zainul. 2018. “Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaen Malang”. *Al-Mudarris Journal of Education, Vol 1, No 1*. Diakses Pada 16 Juni 2021. <https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/index.php/al-mudarris/article/view/96/91>

Bompa, TO. 1994. *Theory and Methodology of Training, Third edition*. Toronto, Ontorio Canada: Kendall/ Hunt Publishing Company.

Mulyatiningsih, Endang. 2012. *Metodologi Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Alfabeta.

Prihatiningsih, witanti. 207. “Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Di Kalangan Remaja. Jurnal Communication, Vol 8, No 1. Diakses Pada 17 Juli 2021. <https://journal.budiluhur.ac.id/index.php/comm/article/view/651/543>

Putra, PA Mahardika dkk. 2017. “Pengembangan Aplikasi Augmented Reality Markerless Teknik Dasar Olahraga Bulutangkis”. *Jurnal Karmapati, Vol 6, no 3*. Diakses pada 17 Juni 2021. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/KP/article/view/11902/7592>

Riyanto, Yatim. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: Penerbit SIC.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Riksandi, D., & Hidayat, D. *Gerakan Hidup Sehat Melalui Workout From Home Di Instagram Pada Masa Pandemi Covid-19*.

Hadi, M. Zaky. "Peluang Implementasi Teknologi Big Data Dan Block Chain Untuk Peningkatan Kinerja Perdagangan Pada Sektor UMKM di Indonesia Pada Era Industri 4.0." *Cendekia Niaga* 3.1 (2019): 71-80.

Setiasih, Setiasih, and Florencia Inne Puspitasari. "Kebutuhan remaja untuk mengirim foto atau video di Instagram." *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology* 2.2 (2015): 461-472.