

**VIDEO EDUKASI KREATIF KESEHATAN TENTANG
TUTORIAL PENGENALAN OLAHRAGA SEJAK DINI
PADA ANAK**

TUGAS AKHIR



WAHYU DWI UTOMO

24241259

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2025

VIDEO EDUKASI KREATIF KESEHATAN TENTANG
TUTORIAL PENGENALAN OLAHRAGA SEJAK DINI PADA
ANAK

TUGAS AKHIR



Diajukan untuk memenuhi tugas akhir dan melengkapi Sebagian syarat-syarat guna
memperoleh gelar program sarjana strata satu (S-1) Fakultas Ilmu Sosial dan Politik
Program Studi Ilmu Komunikasi

Oleh:
WAHYU DWI UTOMO
24241259

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

Jl. Budi Utomo No. 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia
Telp (0352) 481124, Fax. (0352) 461796, e-mail : akademik@umpo.ac.id Website : www.umpo.ac.id

Akreditasi Institusi B oleh BAN-PT
(SK Nomor : 77/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/PT/IV/2020)

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGGANTI TUGAS AKHIR MAHASISWA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Oki Cahyo Nugroho,S.Sn.M.I.Kom
NIK : 19860424 201709
Prodi : Ilmu Komunikasi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Menyetujui bahwa publikasi ilmiah/kekayaan intelektual/PKM yang akan dilalukan dan/atau diajukan oleh:

Nama : Wahyu Dwi Utomo
NIM : 24241259
Prodi : Ilmu Komunikasi
Judul : Video edukasi kreatif kesehatan tentang tutorial pengenalan olahraga sejak dini pada anak

Adalah dijadikan sebagai pengganti tugas akhir mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian Surat persetujuan ini dibuat dengan sebenar benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 14 Januari 2026

Pembimbing

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Oki Cahyo Nugroho.S.Sn.M.I.Kom



Ayub Dwi Anggoro Ph.D

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir oleh : Wahyu Dwi Utomo
NIM : 24241259
Tempat, Tanggal Lahir : Magetan, 15 juni 1997
Program Studi : Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Judul : Video Edukasi Kreatif Kesehatan Tentang Tutorial Pengenalan Olahraga Sejak Dini Pada Anak

Isi dan format telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diujikan guna memperoleh gelar sarjana program strata satu (S-1) pada program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Ponorogo, 14 Januari 2026

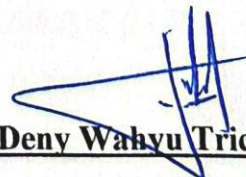
Pembimbing I

Pembimbing II



Ayub Dwi Anggoro Ph.D

NIDN.0725038605



Deny Wahyu Tricana M.I.Kom

NIDN.0707078204

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas akhir oleh Wahyu Dwi Utomo

Telah dipertahankan didepan penguji Pada


Hari : Rabu

Tanggal : 28 Januari 2026


Pukul : 09.00 WIB

DEWAN PENGUJI *

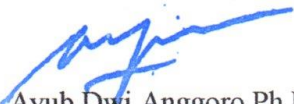
Penguji I


Dr. Eli Purwati, S.Sos., M.I.Kom
NIDN. 0702088201

Penguji II


Deny Wahyu Tricana M.I.Kom
NIDN.0707078204

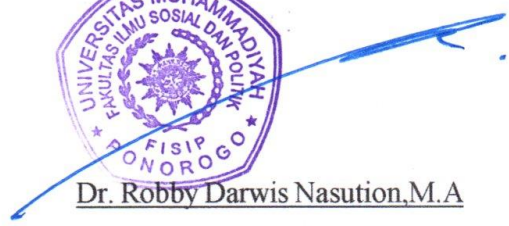
Penguji III


Ayub Dwi Anggoro Ph.D
NIDN. 0725038605

Mengetahui,

Dekan




Dr. Robby Darwis Nasution, M.A

NIK.19860228 202109 12

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Wahyu dwi utomo
NIM : 24241259
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir yang telah saya buat dengan judul Video edukasi kreatif kesehatan tentang tutorial pengenalan olahraga sejak dini pada anak, adalah asli (orsinil) atau tidak plagiat (menjiplak) dan belum pernah diterbitkan/dipublikasikan dimanapun dan dalam bentuk apapun.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga. Apabila dikemudian hari ternyata saya memberikan keterangan palsu dan atau ada pihak lain yang mengklaim bahwa tugas akhir yang telah saya buat adalah hasil karya milik seseorang atau badan tertentu, saya bersedia diproses baik secara pidana maupun perdata dan kelulusan saya dari Universitas Muhammadiyah Ponorogo dicabut/dibatalkan.

Ponorogo 28 Januari 2026

Yang menyatakan,



Wahyu Dwi Utomo

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah, segala puji dan syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayat-Nya penyusunan tugas akhir yang berjudul:

“Video Edukasi Kreatif Kesehatan Tentang Tutorial Pengenalan Olahraga Sejak Dini Pada Anak” ini dapat diselesaikan guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Ponorogo (sesuaikan)

Perjalanan panjang telah saya lalui dalam rangka menyelesaikan perkuliahan hingga penulisan karya ilmiah ini. Ada berbagai hambatan yang dihadapi dalam penulisan ini, namun berkat kehendak Allah SWT inilah yang membuat saya berhasil menyelesaikan penulisan karya ilmiah ini.

Oleh karena itu, dengan kerendahan hati saya ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberi saya banyak anugrah yang saya dapatkan, dan telah memberi saya banyak pelajaran berharga dalam kehidupan ini.
2. Pak Ayub Dwi Anggoro Ph.D selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat seperti sekarang.
3. Orang tua saya yang telah memberi dukungan dan suport yang bersifat langsung maupun tidak langsung
4. Teman-teman saya yang telah memberikan dukungan atas kelancaran tugas akhir yang saya buat.

Terimakasih pun saya haturkan untuk semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan karya ilmiah ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Akhir kata, saya menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, saya masih melakukan kesalahan dalam penyusunan karya ilmiah. Oleh karena itu, saya meminta maaf sedalam-dalamnya atas kesalahan yang saya lakukan.

Saya berharap semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik lagi. Kebenaran datangnya dari Allah SWT, dan kesalahan datangnya dari diri manusia. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan Rahmat dan Ridho-Nya kepada kita semua.

Ponorogo 28 Januari 2026


Wahyu Dwi Utomo

MOTTO

1. Tidak ada kata terlambat dalam hal berusaha memperbaiki diri
2. Sesuatu yang dibayangkan pasti dapat diraih
3. Ketulusan adalah kunci kebahagiaan sejati



HALAMAN PERSEMBAHAN

Tugas akhir ini saya persembahkan kepada universitas muhammadiyah ponorogo, jurusan ilmu komunikasi. Semoga tugas akhir yang saya buat ini dapat bermanfaat dan menjadi jalan kesuksesan saya dimasa depan.

Saya persembahkan juga untuk orang tua saya yang selalu mensupport, menemani saya serta memberi kenyamanan dan menyangi saya secara jiwa dan raga sehingga saya dapat mencapai tahap ini dalam hidup saya.

Saya juga berterimakasih kepada semua teman teman seangkatan saya yang telah menemani selama kegiatan belajar serta juga mambantu ketika dibutuhkan saya mengucapkan banyak terimakasih untuk waktu dan pengalaman hidup yang telah diberikan.



DAFTAR ISI

VIDEO EDUKASI KREATIF KESEHATAN TENTANG TUTORIAL PENGENALAN OLAHRAGA SEJAK DINI PADA ANAK	1
VIDEO EDUKASI KREATIF KESEHATAN TENTANG TUTORIAL PENGENALAN OLAHRAGA SEJAK DINI PADA ANAK	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO.....	iv
1.Tidak ada kata terlambat dalam hal berusaha memperbaiki diri.	iv
2.Sesuatu yang dibayangkan pasti dapat diraih	iv
3.Ketulusan adalah kunci kebahagiaan sejati.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
<i>Tugas akhir ini saya persembahkan kepada universitas muhammadiyah ponorogo,jurusan ilmu komunikasi.Semoga tugas akhir yang saya buat ini dapat bermanfaat dan menjadi jalan kesuksesan saya dimasa depan.</i>	<i>vii</i>
<i>Saya persembahkan juga untuk orang tua saya yang selalu mensupport,menemani saya serta memberi kenyamanan dan menyangi saya secara jiwa dan raga sehingga saya dapat mencapai tahap ini dalam hidup saya.</i>	<i>vii</i>
<i>Saya juga berterimakasih kepada semua teman teman seangkatan saya yang telah menemani selama kegiatan belajar serta juga mambantu ketika dibutuhkan saya mengcupkan banyak terimakasih untuk waktu dan pengalaman hidup yang telah diberikan.</i>	<i>vii</i>
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Tugas Akhir	2
1.4 Manfaat Tugas Akhir.....	2
BAB II LANDASAN KONSEPTUAL	3
1.1 Landasan Konseptual.....	3

1.	Pengertian-pengertian Konseptual.....	3
2.	Kajian Teori	3
3.	Kerangka Pemikiran (Theoretical Framework)	3
4.	Dasar Pemilihan konsep	4
BAB III METODE PERANCANGAN.....		5
3.1	Metode Perancangan.....	5
Metode pembuatan dan pengembangan video edukasi meliputi beberapa tahap :.....		5
Kesimpulan :.....		6
BAB IV.....		7
4.1	Penjaringan Ide.....	7
BAB V PENUTUP		16
5.1	Kesimpulan.....	16
DAFTAR PUSTAKA		18



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pemilihan Video.....	10
Gambar 2. Penggabungan semua video	11
Gambar 3. Memotong video	12
Gambar 4. Mengekstrak suara ke dalam video	13
Gambar 5. Penambahan backsound	14



ABSTRAK

Video ini dibuat untuk meningkatkan kesadaran dan pengertian kepada anak-anak akan pentingnya olahraga dalam kehidupan sekarang dan yang akan datang. Olahraga sendiri merupakan sebuah proses kegiatan untuk mendorong potensi jasmani rohani dan sosial, serta juga dapat mendorong perkembangan fisik, kesehatan mental, mengurangi stres dan juga bisa untuk membangun dasar yang kuat untuk perkembangan atlet dimasa depan. Video ini dibuat dengan konsep minimalis dan singkat, bertujuan agar mudah untuk dipahami dan di terima dalam kehidupan anak anak. Pengambilan video tersebut dilakukan dengan menggunakan smartphone sementara untuk proses editing dan finising menggunakan perangkat lunak cap cut. Video ini dibuat untuk meningkatkan dan mengingatkan kepada anak-anak akan pentingnya olahraga di kehidupan sekarang dan yang akan datang.

Kata kunci: Video, Olahraga, Kesehatan

ABSTRACT

This video was created to raise children's awareness and understanding of the importance of sports in their present and future lives. Sports themselves are a process of activities aimed at developing physical, mental, and social potential, as well as promoting physical development, mental health, reducing stress, and serving as a strong foundation for future athletic development. This video was created with a minimalist and concise concept, aiming to be easily understood and accepted in children's lives. The video was shot using a smartphone, while the editing and finishing process used CapCut software. This video was created to increase and remind children of the importance of sports in their lives today and in the future.

Keywords: Video, Sports, Health

