

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN  
AKTIVITAS SENAM BERORIENTASI ICT TPACK  
UNTUK PESERTA DIDIK DI SEKOLAH DASAR**



**PRODI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2022**

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN  
AKTIVITAS SENAM BERORIENTASI ICT TPACK  
UNTUK PESERTA DIDIK DI SEKOLAH DASAR**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Kependidikan Olahraga**



**PRODI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA**

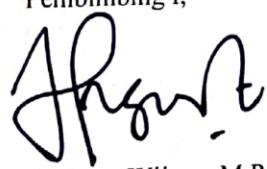
**2022**

## SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS  
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK  
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

Menyetujui

Pembimbing I,



Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd.  
NIP. 19800811 200812 1 001

Pembimbing II,



I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19820606 200812 1 002

Skripsi oleh Komang Eka Triasa  
telah di pertahankan di depan dewan penguji  
pada tanggal 11 Juli 2022

Dewan Penguji,



Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd  
NIP. 198008112008121001

(Ketua)



I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198206062008121002

(Anggota)



Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or  
NIP. 198003112008121002

(Anggota)



Ni Luh Putu Spyanawati, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198403032008122004

(Anggota)

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN**

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

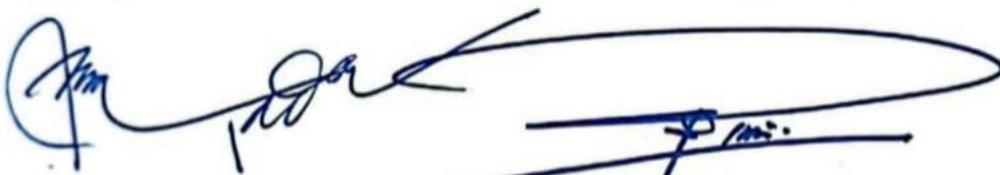
Pada:

Hari : Senin

Tanggal : 11 Juli 2022

Mengetahui,

Ketua Ujian



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.  
NIP : 196805172001121001

Sekretaris Ujian



I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.  
NIP : 198501172008121001

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196804081997031002

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengembangan Media Pembelajaran Aktivitas Senam Berbasis *ICT TPACK* Untuk Peserta Didik di Sekolah Dasar," Berserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang di jatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 4 Juli 2022  
Yang membuat pernyataan,



Komang Eka Triasa  
NIM : 1816011093

# ***MOTTO***

***“UNTUK MERAIH  
KESUKSESAN KITA HARUS  
SELALU BERDOA, KERJA  
KERAS, SABAR, SERTA  
SEMANGAT”***



(Komang Eka Triasa)

## **KATA PERSEMBAHAN**

Dengan segala puja dan puji syukur ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa akhirnya skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada:

### **BAPAK & IBU TERCINTA**

#### **Ketut Sukerawa & Ketut Sartini**

“Terima kasih atas doa, cinta, kasih sayang, motivasi, dan semangat serta segala pengorbanan yang telah diberikan untuk membantu saya dalam mencapai setiap tangga kehidupan yg lebih baik”

**KAKAK-KAKAK TERCINTA**  
**Wayan Gelis dan Kadek Kasna**

“Terima kasih atas doa, dukungan, motivasi dan kasih sayang yang telah diberikan kepada saya selama ini”

### **KELUARGA BESAR**

Terima kasih atas kebaikan hati, kasih sayang dan kesetiaan yg telah kalian berikan sehingga saya dapat bertahan dan menyelesaikan studi saya ini”

## **ALMAMATER**

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja

## **PRAKATA**

Puji syukur penyusun panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya lah, penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Media Pembelajaran Aktivitas Senam Berorientasi ICT TPACK Untuk Peserta Didik Di Sekolah Dasar”. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK).
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., Dekan FOK yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
3. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
4. Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini.
5. Dr. I Ketut Semarayasa, M.Pd., M.Or. Selaku Kalab Jurusan Pendidikan Olahraga.
6. I Gede Suwiwa, S.Pd. M.Pd. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
7. Ni Luh Putu Spyanawati, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing Akademik (PA) yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Seluruh Staf Dosen di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang selama ini banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal

mengarungi kehidupan di dalam masyarakat, serta membantu kelancaran penelitian ini

9. Seluruh Staff Pegawai di Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang selama ini memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Seluruh Kepala Sekolah SD di Kabupaten Buleleng berserta jajarannya yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Sekolah.
11. Seluruh Guru PJOK SD di Kabupaten Buleleng yang telah memberikan izin melakukan observasi awal serta memberikan banyak informasi tentang mengenai pembelajaran pjok di SD di Singaraja.
12. Rekan-rekan mahasiswa di Lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah membantu memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan proposal ini.
13. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moral dan materi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
14. I Kadek Jefry Sumarjono berserta tim sebagai editor dan *videographer* yang telah banyak memberikan bantuan dalam pengambilan dan pengeditan video penelitian ini.
15. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, Juni 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

	HALAMAN
PRAKATA .....	vii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv

BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Hasil Penelitian .....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
2.1 Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) .....	9
2.1.1 Media Pembelajaran .....	19
2.1.2 Aktivitas senam .....	25
2.1.3 Kesimpulan dari Para Ahli .....	27
2.1.4 Aktivitas Senam Lantai Untuk Kelas I Sekolah Dasar .....	29
2.1.5 Aktivitas Senam Ketangkasan Untuk Kelas II Sekolah Dasar.....	29
2.1.6 Aktivitas Senam Lantai Untuk Kelas III Sekolah Dasar.....	30
2.2 Kajian yang Relevan .....	35
2.3 Kerangka Berfikir.....	37

2.4 Perumusan Hipotesis .....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
3.1 Jenis Penelitian .....	40
3.2 Rancangan Penelitian .....	41
3.3 Prosedur Penelitian Pengembangan .....	43
3.4 Uji Coba Produk .....	46
3.4.1 Subjek Penelitian/Populasi dan Sampel .....	54
3.4.2 Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	54
3.5 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data .....	56
3.6 Metode dan Teknik Analisis Data .....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	63
4.1 Hasil Penelitian.....	63
4.1.1 Tahap Analisis ( <i>Analyze</i> ) .....	64
4.1.2 Tahap Desain ( <i>Design</i> ).....	66
4.1.3 Tahap Pengembangan ( <i>Development</i> ).....	80
4.1.4 Tahap Penerapan ( <i>Implementation</i> ) .....	90
4.1.5 Tahap Evaluasi ( <i>Evaluation</i> ).....	95
4.2 Revisi Produk .....	96
4.3 Pembahasan dan Hasil Penelitian.....	97
4.4 Implikasi Penelitian.....	100
BAB V PENUTUP.....	101
5.1 Rangkuman.....	101
5.2 Simpulan.....	102
5.3 Saran .....	103
DAFTAR PUSTAKA .....	105
LAMPIRAN .....	109

## **DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
Tabel 2. 1 Materi Aktivitas Senam Lantai Untuk Peserta Didik Kelas Rendah ....	26
Tabel 2. 2 Perkembangan Karakter Setiap Kelas.....	38
Tabel 3. 1 Tahapan, dan Aktivitas Senam untuk Peserta Didik kelas I, II, III.....	44
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Lembar Validasi Pakar Desain/Media Pembelajaran.....	50
Tabel 3. 4 Kuisioner Formative Class Evaluation (FCE) .....	53
Tabel 3. 5 Konversi Tingkat Pencapaian dengan Skala 5.....	53
Tabel 3. 6 Konversi Standart Score (FCE) Keseluruhan .....	54
Tabel 3. 7 Kisi-kisi Instrumen Review Validasi Produk.....	58
Tabel 3. 8 Kisi-kisi Instrumen Penelitian Formative Class Evaluation (FCE) .....	60
Tabel 3. 9 Konversi PAP Tingkat Pencapaian dengan Skala Lima .....	62
Tabel 4. 1 Jumlah Responden Kuisioner Analisa Kebutuhan Media .....	65
Tabel 4. 2 Tugas Gerak Materi untuk Peserta Didik Kelas I, II, III SD .....	67
Tabel 4. 3 Naskah Video Pembelajaran Storyboard .....	68
Tabel 4. 4 Data Ahli Isi dan Praktisi PJOK terhadap Video Pembelajaran.....	81
Tabel 4. 5 Masukan dan Komentar Ahli Isi dan Praktisi PJOK.....	83
Tabel 4. 6 Review Pakar Ahli Desain/Media terhadap Video Pembelajaran.....	83
Tabel 4. 7 Revisi Produk Ahli Desain/Media Pembelajaran.....	86
Tabel 4. 8 Lembar FCE.....	91
Tabel 4. 9 Hasil Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil .....	92
Tabel 4. 10 FCE Scoring Sheet .....	94
Tabel 4. 11 Standart Score FCE Secara Keseluruhan .....	95

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Tujuan Ideal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.....	10
Gambar 2. 2 Gerakan cium lutut .....	32
Gambar 2. 3 Gerakan Cium Lutut.....	33
Gambar 2. 4 Gerakan keseimbangan (pesawat terbang) .....	34
Gambar 3. 1 Tahapan ADDIE Model .....	42
Gambar 4. 1 Kebutuhan Responden Peserta Dikik Kelas I, II, III .....	65
Gambar 4. 2 Flowchart Video Pembelajaran .....	79



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
Lampiran 01 Surat Tugas .....	109
Lampiran 02 Surat Observasi .....	110
Lampiran 03 Surat Tugas Validasi Instrumen .....	111
Lampiran 04 Surat Tugas Pakar/Ahli .....	112
Lampiran 05 Surat Izin Melakukan Penelitian.....	113
Lampiran 06 Surat Pakar 1 Validasi Instrumen Media .....	114
Lampiran 07 Surat Pakar 1 Validasi Instrumen Isi .....	118
Lampiran 08 Surat Pakar 2 Validasi Instrumen Media .....	122
Lampiran 09 Surat Pakar 2 Validasi Instrumen Isi .....	125
Lampiran 10 Surat Lembar Validasi Ahli Isi Pembelajaran .....	128
Lampiran 11 Surat Lembar Validasi Ahli Desain Media .....	131
Lampiran 12 Surat Lembar Validasi Isi Praktisi PJOK .....	133
Lampiran 13 Surat Lembar Validasi Media Praktisi PJOK .....	135
Lampiran 14 Surat Instrumen Analisa Kebutuhan Guru .....	137
Lampiran 15 Surat Instrumen Analisa Kebutuhan Peserta Didik .....	139
Lampiran 16 Surat Lembar FCE .....	142
Lampiran 17 Cover DVD.....	143
Lampiran 18 Riwayat Hidup.....	144
Lampiran 19 Pernyataan Keaslian Tulisan .....	145