

**PENGEMBANGAN VIDEO PEMBELAJARAN YOGA ASANA
UNTUK MENINGKATKAN PERKEMBANGAN FISIK-
MOTORIK ANAK USIA 4-5 TAHUN
DI TK DWIJENDRA MATARAM**

TESIS



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DASAR
DENPASAR
2023**



**PENGEMBANGAN VIDEO PEMBELAJARAN YOGA ASANA
UNTUK MENINGKATKAN PERKEMBANGAN FISIK-
MOTORIK ANAK USIA 4-5 TAHUN
DI TK DWIJENDRA MATARAM**

TESIS

**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
dalam Menyelesaikan Program Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Dasar**

**Oleh:
Ni Kadek Deny Mulya Sari
NIM. 2129041057**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DASAR
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
DENPASAR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Ni Kadek Deny Mulya Sari ini telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti Ujian Tesis

Singaraja,

Pembimbing I

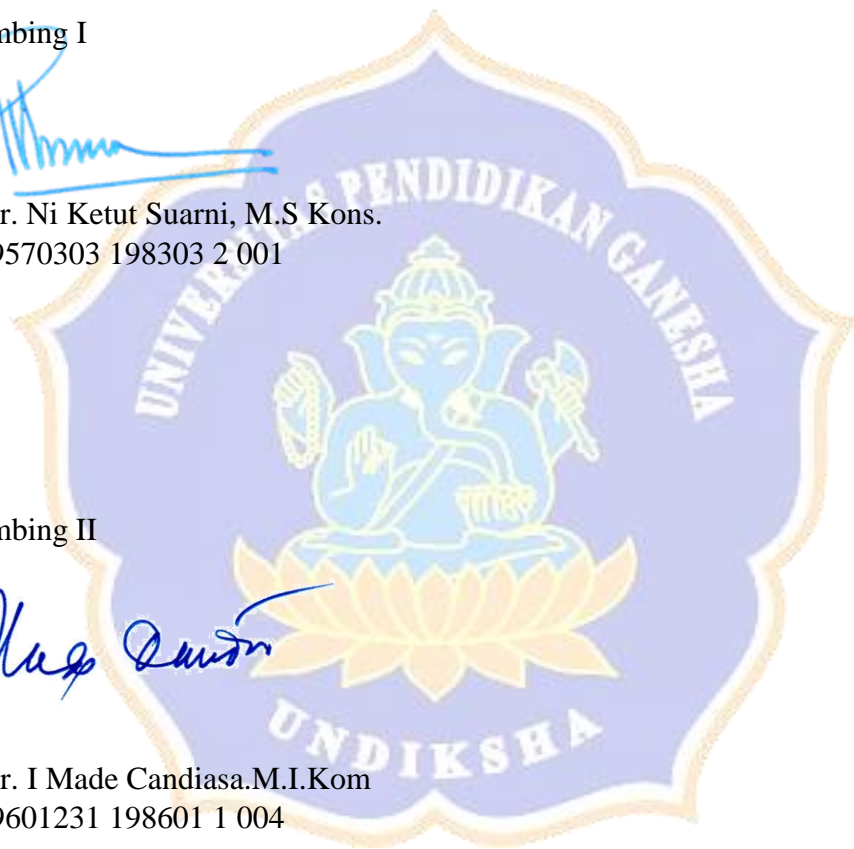


Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S Kons.
NIP. 19570303 198303 2 001

Pembimbing II



Prof. Dr. I Made Candiasa.M.I.Kom
NIP. 19601231 198601 1 004

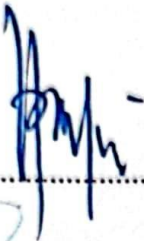


Tesis oleh Ni Kadek Deny Mulya Sari ini telah berhasil dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Dasar, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal: 27 Juni 2023

oleh

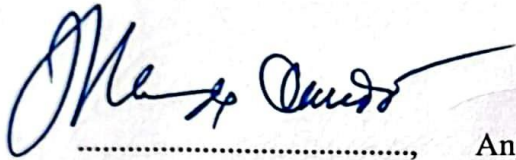
Tim Penguji


.....


Ketua: Prof. Dr. Ida Bagus Putu Arnyana, M.Si
NIP 195812311986011005


.....

Anggota: Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S Kons.
NIP. 19570303 198303 2 001


.....

Anggota: Prof. Dr. I Made Candiasa.M.I.Kom
NIP. 19601231 198601 1 004


.....

Anggota: Prof. Dr. Ida Bagus Putrayasa, M.Pd.
NIP 196002101986011004


.....

Anggota: Prof. Drs. Sariyasa, M.Sc., Ph.D.
NIP 196406151989021001

Mengetahui Direktur
Program Pascasarjana Undiksha,

Dr. Nyoman Jampel, M.Pd.
NIP 195910101986031003



Lembar Pernyataan

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 27 Juni 2023

Yang memberi pernyataan,



Ni Kadek Deny Mulya sari

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*, Tuhan Yang Maha Esa atas anugerah-Nya, sehingga tesis berjudul **“PENGEMBANGAN VIDEO PEMBELAJARAN YOGA ASANA UNTUK MENINGKATKAN PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK ANAK USIA 4-5 TAHUN DI TK DWIJENDRA MATARAM”**, dapat diselesaikan tepat pada waktu yang direncanakan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi Pendidikan Dasar. terselesaikannya tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, ijin penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut.

1. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S Kons sebagai pembimbing I yang sangat berjasa membimbing, memberi saran dan mengoreksi serta memotivasi penulis dari membuat proposal, kegiatan penelitian hingga penulisan laporan tesis ini;
2. Prof. Dr. I Made Candiasa, MI.Kom sebagai pembimbing II yang sangat sabar membimbing, memberi saran, mengarahkan dan mengoreksi tesis ini sehingga lebih sempurna dari sebelumnya;
3. Prof. Dr. Ida Bagus Putu Arnyana, M.Si. dan Prof. Drs. Sariyasa, M.Sc., Ph.D. sebagai penguji yang telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini;
4. Kepala sekolah, guru dan anak-anak TK Dwijendra Mataram selaku mitra penelitian di tempat melakukan penelitian yang telah banyak membantu penulis dalam melakukan penelitian
5. Koordinator Program Studi Pendidikan dasar dan staf dosen pengajar yang telah banyak membantu dan memotivasi penulis selama penyusunan tesis ini;

6. Direktur Pascasarjana Undiksha dan staf, yang telah banyak membantu selama penulis menyelesaikan tesis ini;
7. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan bantuan secara moral dan memfasilitasi berbagai kepentingan penulis dalam menyelesaikan tesis ini;
8. Bapak tercinta I Ketut Arta Sedana, SH. dan Ibu tersayang Ni Komang Wiasti, S.Pd., M.Pd.H. selaku orang tua penulis yang telah mendukung dan memfasilitasi semua keperluan penulis secara moral selama penyelesaian tesis ini;
9. I Gede Adi Putra selaku suami tersayang yang telah menjadi saksi hidup pahit dan manisnya perjalanan mengejar Pendidikan magister, menjadikan penulis lebih kuat menghadapi segala rintangan, selama penyelesaian tesis ini.
10. Seluruh keluarga, sahabat dan teman-teman terkasih yang telah membantu mendoakan, mendukung secara moral dalam penyelesaian tesis ini.
11. Rekan-rekan seangkatan di Program Studi Pendidikan Dasar yang telah banyak berkontribusi membentuk kemandirian penulis selama menjalani studi dan penilaian tesis ini;

Semoga semua bantuan yang telah beliau berikan dalam menyelesaikan studi ini, diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa, Kesehatan, dan keharmonisan dalam menjalani kehidupan.

Penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna. Namun, kehadirannya dalam konstelasi masyarakat akademis akan menambah perbendaharaan ilmu dalam perkembangan ilmu pengetahuan. Semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat akademis, terutama mereka yang menyatakan diri bernaung di bawah kebesaran panji-panji Pendidikan.

Singaraja, 27 Maret 2023

DAFTAR ISI

ABSTRAK				i
KATA PENGANTAR				
DAFTAR TABEL				vii
DAFTAR GAMBAR				viii
BAB I PENDAHULUAN				9
1.1 Latar Belakang Masalah				9
1.2 Identifikasi Masalah				15
1.3. Masalah			Pembatasan	15
1.4. Rumusan Masalah				15
1.5. Tujuan			Penelitian	16
1.6. Manfaat			Penelitian	17
1.6.1 Manfaat			Teoretik	17
1.6.2 Manfaat			Manfaat	17
1.6.3 Manfaat			Praktis	17
BAB II KAJIAN PUSTAKA				19
2.1 Tinjauan			Pustaka	19
2.1.1 Penelitian			Pengembangan	19
2.1.2 Media Pembelajaran				20
2.1.3 Manfaat Media Pembelajaran				21
2.1.4 Jenis-Jenis Media Pembelajaran				23
2.2 Yoga			Asana	26
2.2.1 Pengertian Yoga			Asana	26
2.2.2 Jenis-jenis Yoga			Asana	29
2.3 Perkembangan Motorik				30
2.3.1 Pengertian Perkembangan Motorik			Perkembangan Motorik	30
2.3.3 Macam-macam Perkembangan Motorik			Perkembangan Motorik	32

2.3.4	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik.....	35
2.3.5	Pengelompokan Motorik.....	36
2.4	Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	37
2.5	Kerangka Konsep Pengembangan Media.....	45
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....		49
3.1	Model Penelitian Pengembangan.....	49
3.2	Subjek dan Obyek Penelitian.....	49
3.2.1	Subjek Uji Coba.....	49
3.2.2	Obyek Uji Coba.....	50
3.3	Prosedur Penelitian Pengembangan.....	50
3.3.1	Tahap Pendefinisian (Define).....	50
3.3.2	Tahap Perancangan (Design).....	52
3.3.3	Tahap Pengembangan (Development).....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		63
4.1	Hasil Penelitian.....	63
4.1.1	Rancang Bangun Video Pembelajaran Yoga Asana.....	63
4.1.2	Validitas Video Pembelajaran Yoga Asana Untuk Meningkatkan Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 4-5 Tahun.....	78
4.1.3	Kepraktisan Video Pembelajaran Yoga Asana Untuk Meningkatkan Perkembangan Anak Usia 4-5 Tahun.....	82
4.1.4	Efektivitas Video Pembelajaran Yoga Asana Untuk Meningkatkan Perkembangan fisik Motorik Anak Usia 4-5 Tahun.....	84
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian.....	85
4.3	Implikasi Penelitian.....	93
BAB V PENUTUP.....		95
5.1	Rangkuman.....	95
5.2	Kesimpulan.....	98
5.3	Saran.....	100
LAMPIRAN.....		107



DAFTAR TABEL

Tabel	3.	1	Perhitungan	Validitas	Isi	Menurut	Gregory
.....53							
Tabel	3.	2	Kriteria	Koefisien		Validitas	Isi
.....54							
Tabel	3.	3		Instrumen		Penilaian	Ahli
Media.....55							
Tabel	3.	4	Kisi-kisi	Instrumen	Ahli	Isi	Materi Pelajaran
.....56							
Tabel	3.	5	Kriteria	Kelayakan	Video	Pembelajaran	Yoga
Asana.....57							
Tabel		3.			6		Kategori
Praktikalitas.....59							
Tabel	3.	7		Kisi-kisi		Instrumen	Uji
Kepraktisan.....59							
Tabel	3.	8	Kisi-kisi	Instrumen	Perkembangan	Fisik	Motorik Anak usia 4-5 Tahun
.....60							
Tabel	3.	9	Kriteria	Efektivitas	Video		Pembelajaran
.....62							



DAFTAR GAMBAR

Gambar	4.			1		Sampul
Produk.....						63
Gambar	4.	2	Rangkaian	Tahapan	Dalam	Produk
.....						65
Gambar	4.	3	Gambar	Tahap		Pembuka
.....						66
Gambar	4.	4	Gambar	Tahap		Penutup
.....						68
Gambar	4.	5	Gambar	Rangkaian	Tahap	Inti (Surya
Namaskara).....						68
Gambar	4.	6	Gambar	Rangkaian	Tahap	Penutup
.....						69



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Surat	Bukti	Observasi	dan	Penelitian	
.....						108
Lampiran	Gambar	Video	Pembelajaran	Yoga	Asana	
.....						109
Lampiran	Dokumentasi	penelitian	di	TK	Dwijendra	Mataram
.....						113

