

**PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN TEKNIK *TIGHTEN*
BERBASIS VIDEO TUTORIAL DALAM UPAYA
MENINGKATKAN KESIAPAN FISIK ATLET PEMULA
PADA *ZEN ARCHERY CLUB***



**OLEH
I GEDE ARI SEPTENA PUTRA
20160011099**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2025**

**PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN TEKNIK *TIGHTEN*
BERBASIS VIDEO TUTORIAL DALAM UPAYA
MENINGKATKAN KESIAPAN FISIK ATLET PEMULA
PADA *ZEN ARCHERY CLUB***

SKRIPSI



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2025

SKRIPSI

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

Pembimbing Utama



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

Pembimbing Wakil



Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, M.Pd., AIFO-P
NIP. 198410252008121002

Skripsi Oleh I Gede Ari Septena Putra
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 28 November 2024

Dewan Penguji,



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

Ketua



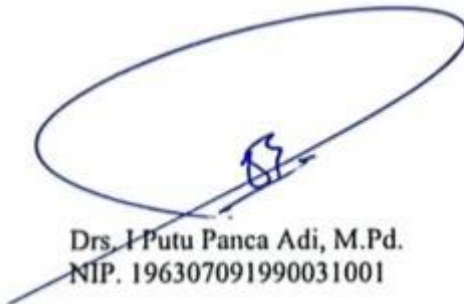
Dr. Kadek Yogi Parta Lesman, M.Pd., AIPO-P
NIP. 198410252008121002

Anggota



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
NIP. 198503082019031005

Anggota



Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd.
NIP. 196307091990031001

Anggota

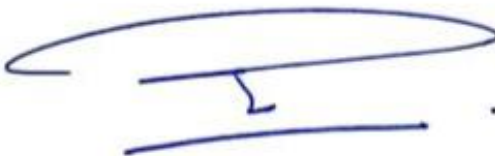
Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 28 November 2024

Mengetahui,

Ketua Ujian,



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

Sekretaris Ujian,



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
NIP. 198503082019031005

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengembangan Media Latihan Teknik Tighten Berbasis Video Tutorial Dalam Upaya Meningkatkan Kesiapan Fisik Atlet Pemula Pada Zen Archery Club” beserta 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 sangsi yang dijatuhakan kepada saya apabila dikemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya say aini, atau ada klaim terhadap keaslian karya ini.

Singaraja, 25 November 2024
Yang membuat pernyataan,



I Gede Ari Septena Putra
NIM. 2016011099

KATA PERSEMBAHAN

Hanya karena kasih dan karunia-Nya, segala pujian dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, akhirnya skripsi ini dapat saya selesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa sukacita dan bahagia saya ucapkan rasa Syukur dan terimakasih saya kepada :

1. Bapak Made Parawan dan Ibu Ni Nyoman Mitrini, selaku orang tua yang sungguh luar biasa berjasa sehingga saya bisa mencapai gelar ini. Terimakasih untuk doa, dukungan baik itu berupa materi maupun moril yang diberikan, tanpa kehadiran kalian berdua saya bukanlah apa-apa.
2. Kadek Dwi Setia Lestari, adik saya yang selalu memberikan masukan dan dukungan dalam segala hal. Terimakasih untuk semuanya.
3. Made Diah Karisma Utami, support sistem terbaik saya. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya, yang sudah berkontribusi banyak dalam segala proses mencapai gelar ini, baik itu waktu, tenaga, maupun materi yang diberikan. Telah menemani, menghibur, mendukung dan menjadi pendamping dalam segala hal. Terimakasih sudah menjadi support sistem terbaik.
4. Bapak I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. dan Bapak Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, M.Pd.,AIFO-P. Selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dan memberikan masukan saran yang membangun dengan sabar dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih banyak atas semua ilmu yang sudah diberikan untuk saya gunakan sebagai bekal dalam menjalani kehidupan bermasyarakat nantinya.
5. Bapak Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT. Selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan memberikan masukan saran yang membangun dengan sabar selama saya menempuh Pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Bapak I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. dan Bapak Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd. Selaku dosen penguji skripsi yang telah membimbing

dan memberikan masukan saran yang membangun dengan sabar dalam proses penyempurnaan skripsi ini.

7. Seluruh staff dosen dilingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu. Terimakasih untuk semua ilmu pengetahuan yang diberikan, semoga ilmu pengetahuan yang diberikan bisa bermanfaat dalam kehidupan bermasyarakat.
8. Rekan-rekan Mahasiswa PJKR Angkatan 2020 yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu. Terimakasih kebersamaanya selama menempuh pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
9. Serta semua pihak yang terlibat selama saya menempuh pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Terimakasih untuk semuanya.



MOTTO

***“TERLAMBAT BUKAN BERARTI GAGAL, MELAINKAN
TERTUNDA. SETIAP ORANG MEMILIKI KESUKSESANNYA
MASING-MASING, JADI JANGAN PERNAH SAMAKAN
PROSES DAN HASIL MU DENGAN ORANG LAIN.”***

(I GEDE ARI SEPTENA PUTRA, 2024)



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat- Nya skripsi yang berjudul “Pengembangan Media Latihan Teknik *Tighten* Berbasis Video Tutorial Dalam Upaya Meningkatkan Kesiapan Fisik Atlet Pemula Pada *Zen Archery Club*”. 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, dalam kesempatan ini, penulis Mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd. M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Gede Doddy Tisna M S, S.Or., M.Or. selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang sudah banyak membantu memfasilitasi dalam pembuatan skripsi ini.
5. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan dan sekaligus sebagai pembimbing utama yang telah banyak memberi masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. selaku Kepala Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang sudah banyak membantu memfasilitasi baik itu sarana maupun prasarana dalam pembuatan skripsi ini.
7. Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga.

8. Ni Luh Putu Spyanawati, S.Pd., M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi dengan sesuai rencana.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus sebagai dosen penguji, yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
10. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, M.Pd., AIFO-P selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberi masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan skripsi ini.
11. Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd. selaku dosen penguji skripsi yang telah membimbing dan memberikan masukan saran yang membangun dengan sabar dalam proses penyempurnaan skripsi ini.
12. 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.
13. Rekan-rekan mahasiswa di Lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah membantu memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
14. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moral dan materi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
15. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan skripsi.

Penulisan menyadari sepenuhnya bahwa apa yang terjadi 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 bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 20 September 2024

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	ii
SKRIPSI.....	iii
PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI.....	iv
PANITIA UJIAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN	v
PERNYATAAN.....	vi
KATA PERSEMBAHAN	vii
MOTTO.....	ix
PRAKATA	x
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian.....	4
1.3 Pembatasan Masalah Penelitian.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.7 Spesifikasi Produk yang Diharapkan.....	7
1.8 Pentingnya Pengembangan.....	8
1.9 Asumsi dan Keterbatasan.....	9
1.10 Definisi Istilah	10
BAB II.....	11
KAJIAN TEORI.....	11
2.1 Kajian Teori.....	11
2.1.1 Panahan	11
2.1.2 Teknik Tighten.....	13

2.1.3	Komponen Fisik Yang Dominan Pada Panahan.....	14
2.1.4	Latihan Fisik Dominan.....	15
2.1.5	Komponen Fisik Pemanah.....	20
2.1.6	Latihan Fisik Pada Olahraga Panahan.....	22
2.1.7	Pengembangan Media Latihan Teknik Tighten Berbasis Video Tutorial	34
2.2	Kajian Penelitian yang Relevan.....	36
2.3	Kerangka Berfikir.....	37
2.4	Perumusan Hipotesis.....	39
BAB III	40
METODE PENELITIAN.....		
3.1	Metode Penelitian.....	40
3.2	Prosedur Penelitian.....	41
3.2	Uji Coba Produk.....	45
3.2.1	Desain Uji Coba.....	45
3.2.2	Subjek Uji Coba.....	46
3.2.3	Jenis Data.....	46
3.2.4	Instrumen Pengumpulan Data.....	47
3.2.5	Metode dan Analisis Data.....	54
BAB IV	57
PEMBAHASAN.....		
4.1	Hasil Penelitian.....	57
4.2	Penyajian Data Uji Coba.....	57
4.2.1	Tahap I Analisis (<i>Analyze</i>).....	58
4.2.2	Tahap II Perencanaan (<i>Design</i>).....	59
4.2.3	Tahap III Pengembangan (<i>Development</i>).....	69
4.2.4	Tahap IV Penerapan (<i>Implementation</i>).....	76
4.2.5	Tahap V Evaluasi (<i>Evaluation</i>).....	81
4.3	Revisi Produk.....	81
4.4	Pembahasan.....	86
4.5	Implikasi Penelitian.....	88
BAB V	89

PENUTUP	89
5.1 Rangkuman	89
5.2 Simpulan	89
5.3 Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	96
RIWAYAT HIDUP	145



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Naskah Video Tutorial/storyboard	43
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Review Validasi Produk.....	47
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen Desain Latihan	48
Tabel 3. 4 Kisi - Kisi Instrumen Review Validasi Ahli Isi/Materi Latihan.....	49
Tabel 3. 5 Kisi - Kisi Instrumen Review Validasi Ahli Media Latihan	49
Tabel 3. 6 Kisi - Kisi Instrumen Review Validasi Ahli Desain Latihan	50
Tabel 3. 7 Kisi - Kisi Instrumen Review Validasi Ahli Praktisi Lapangan.....	52
Tabel 3. 8 Lembar Formative Class Evaluation (FCE)	54
Tabel 3. 9 Konversi Tingkat Pencapaian dengan skala 5	55
Tabel 3. 10 Standard Score Konversi nilai FCE Keseluruhan.....	56
Tabel 4. 1 Tugas Gerak Latihan Fisik.....	60
Tabel 4. 2 Tugas Gerak Latihan Teknik	60
Tabel 4. 3 Naskah video latihan/storyboard.....	61
Tabel 4. 4 Data Review Ahli Materi Latihan.....	70
Tabel 4. 5 Komentar Ahli Materi Latihan	71
Tabel 4. 6 Data Hasil Review Ahli Media Latihan.....	71
Tabel 4. 7 Komentar Ahli Media Latihan.....	72
Tabel 4. 8 Data Hasil Review Ahli Desain Latihan.....	73
Tabel 4. 9 Komentar Ahli Desain Latihan.....	74
Tabel 4. 10 Data Hasil Review Ahli Praktisi Lapangan	75
Tabel 4. 11 Komentar Ahli Praktisi Lapangan	76
Tabel 4. 12 Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	77
Tabel 4. 13 FCE Kedalam Nilai Untuk Masing - Masing Komponen	78
Tabel 4. 14 Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar.....	79
Tabel 4. 15 FCE Kedalam Nilai Untuk Masing - Masing Komponen	80
Tabel 4. 16 Standard Score FCE secara Keseluruhan	80
Tabel 4. 17 Revisi Produk Dari Ahli Materi Latihan.....	81
Tabel 4. 18 Revisi Produk Dari Ahli Media Latihan	83
Tabel 4. 19 Revisi Produk Dari Ahli Desain Latihan	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Piramida Faktor-Faktor Latihan	14
Gambar 2. 2 Gerakan Push Up.....	24
Gambar 2. 3 Gambar Plank Push Up diam & Siku Tekuk	25
Gambar 2. 4 Gerakan anchor point.....	26
Gambar 2. 5 Latihan beban (weight training).....	27
Gambar 2. 6 Otot dada.....	28
Gambar 2. 7 Otot punggung	29
Gambar 2. 8 Otot bahu	30
Gambar 2. 9 Otot Lengan.....	31
Gambar 2. 10 Otot Kaki	32
Gambar 2. 11 Otot Perut.....	33
Gambar 2. 12 Kerangka Berfikir	39
Gambar 3. 1 Tahapan ADDIE Model.....	40
Gambar 3. 2 Flowchart Video Tutorial	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas Pembimbing	97
Lampiran 2. Surat Observasi	98
Lampiran 3. Surat Tugas Ahli Validasi Instrumen.....	99
Lampiran 4. Surat Tugas Ahli/Pakar	100
Lampiran 5. Surat Ijin Melakukan Penelitian.....	101
Lampiran 6. Pakar I Validasi Instrumen Ahli Isi/Materi.....	102
Lampiran 7. Pakar I Validasi Instrumen Ahli Media	104
Lampiran 8. Pakar I Validasi Instrumen Ahli Desain	106
Lampiran 9. Pakar I Validasi Instrumen Ahli Praktisi Lapangan	109
Lampiran 10. Pakar II Validasi Instrumen Ahli Isi/Materi	112
Lampiran 11. Pakar II Validasi Instrumen Ahli Media.....	114
Lampiran 12. Pakar II Validasi Instrumen Ahli Desain.....	116
Lampiran 13. Pakar II Validasi Instrumen Ahli Praktisi Lapangan.....	119
Lampiran 14. Lembar Validasi Ahli Isi/Materi.....	122
Lampiran 15. Lembar Validasi Ahli Media	124
Lampiran 16. Lembar Validasi Ahli Desain	126
Lampiran 17. Lembar Validasi Ahli Praktisi Lapangan	129
Lampiran 18. Lembar Kuisisioner FCE.....	132

