

**PENGEMBANGAN VIDEO PEMBELAJARAN  
TEKNIK DASAR SENAM RITMIK BERBASIS  
MODEL ADDIE UNTUK PESERTA DIDIK KELAS XII  
DI SMA N 1 AMLAPURA**



**OLEH :**

**I MADE AGUS ARIANANTA DARMA WIJAYA**

**NIM : 2016011015**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2024**



**PENGEMBANGAN VIDEO PEMBELAJARAN  
TEKNIK DASAR SENAM RITMIK BERBASIS  
MODEL ADDIE UNTUK PESERTA DIDIK KELAS XII  
DI SMA N 1 AMLAPURA**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Oleh  
I Made Agus Ariananta Darma wijaya  
NIM : 2016011015**

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

**2024**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengembangan Media Pembelajaran Teknik Dasar Senam Ritmik Berbasis Model ADDIE Untuk Peserta Didik Kelas XII Di SMA N 1 Amlapura”.

Nama : I Made Agus ariananta Darma Wijaya  
NIM : 2016011015  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Telah mendapat persetujuan dari pembimbing untuk diujikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

Pembimbing Utama,



I Putu Darmayasa, S.Pd., M. For.  
NIP. 196902061996011001

Pembimbing Wakil,



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

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

**SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS  
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK  
MENCAPAI GELARSARJANA PENDIDIKAN**

**Menyetujui,**

**Pembimbing Utama,**



**I Putu Darmayasa, S.Pd., M. For.**  
NIP. 196902061996011001

**Pembimbing Wakil,**



**Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd., M.Pd**  
NIP. 198403032008122004

Skripsi oleh I Made Agus Ariananta Darma Wijaya  
Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 24 Desember 2024

Dewan Penguji,



I Putu Darmayasa, S.Pd., M. For.  
NIP. 196902061996011001

(Ketua)



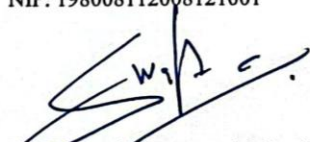
Ni Luh Putu Snyahawati, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198403032008122004

(Anggota)



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

(Anggota)



Dr. I Ketut Semarayasa, M.Or. AIFO-P  
NIP. 198003112008121002

(Anggota)



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

Pada:

Hari : Selasa  
Tanggal : 24 Desember 2024

Mengetahui,

Ketua Ujian,



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19850117081210001

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 Video Pembelajaran Teknik Dasar Senam Ritmik Berbasis Model ADDIE Untuk Peserta Didik Kelas XII di SMA N 1 Amlapura**” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada kalim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 19 Desember 2024

Yang Membuat Pernyataan



I Made Agus ariananta Darma wijaya

NIM. 2016011015



## **KATA PERSEMBAHAN**

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

### **BAPAK & IBU TERCINTA**

#### **I WAYAN ASTAWA & NI WAYAN SUMERTA**

“Terimakasih telah menjadi orang tua saya yang membesarkan dan terus menjaga saya sampai saat ini, juga menjadi penolong saya belajar untuk mengenal betapa kerasnya dunia ini dan telah memberi saya motivasi, doa, kasih sayang dan segala bentuk pengorbanan yang telah kalian berikan kepada saya untuk menggapai cita-cita serta memenuhi harapan menjadi manusia yang berguna bagi keluarga dan masyarakat”

### **SAUDARIKU TERCINTA**

#### **NI PUTU PEBRI PRAMITA SUARI DEWI**

“Terimakasih atas doa, dukungan dan semangat yang telah engkau berikan selama ini dari awal kuliah hingga di tahap akhir ini”

### **ALMAMATER TERCINTA**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja

2020-2024

# MOTO

**“KETIKA KAMU MENOLONG  
SESEORANG, KAMU MEMBANTU  
BANYAK ORANG”**



## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul “Pengembangan Video Pembelajaran Teknik Dasar Senam Ritmik Berbasis Model ADDIE Untuk Peserta Didik Kelas XII di SMA N 1 Amlapura” skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, peneliti 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 Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd. AIFO-FIT. Wakil Rektor II Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah banyak membantu di Universitas Pendidikan Ganesha, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha atas berbagai kebijakannya sehingga studi ini dapat terselesaikan.
4. Dr. I Gede Suwiwa S.P.d., M.Pd. Selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
6. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan III Fakultas

Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Dr. I Ketut Suidiana, 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.
8. 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, serta memberikan bimbingan, arahan saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini
9. 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 peneliti bisa menyelesaikan studi dengan rencana. Dan sekaligus sebagai pembimbing wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. I Komang Sukarata Adnyana, S.Or., M.Or. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga peneliti bisa menyelesaikan studi dengan rencana.
11. Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd. Sebagai pembimbing akademik yang selalu memberi bimbingan dan arahan.
12. I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For. Sebagai pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. 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.

14. Keluarga yang telah memberikan banyak motivasi dan dorongan dalam pengerjaan skripsi ini.
15. Rekan-rekan mahasiswa di Lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah membantu memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
16. Diri sendiri yang telah semangat berjuang menyusun skripsi ini secara mandiri dan tidak pernah menyerah.
17. Pihak-pihak lain yang ikut berperan membantu peneliti, baik secara langsung maupun secara tidak langsung sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Singaraja, 19 Desember 2024

Peneliti



I Made Agus Ariananta Darma Wijaya



## DAFTAR ISI

HALAMAN

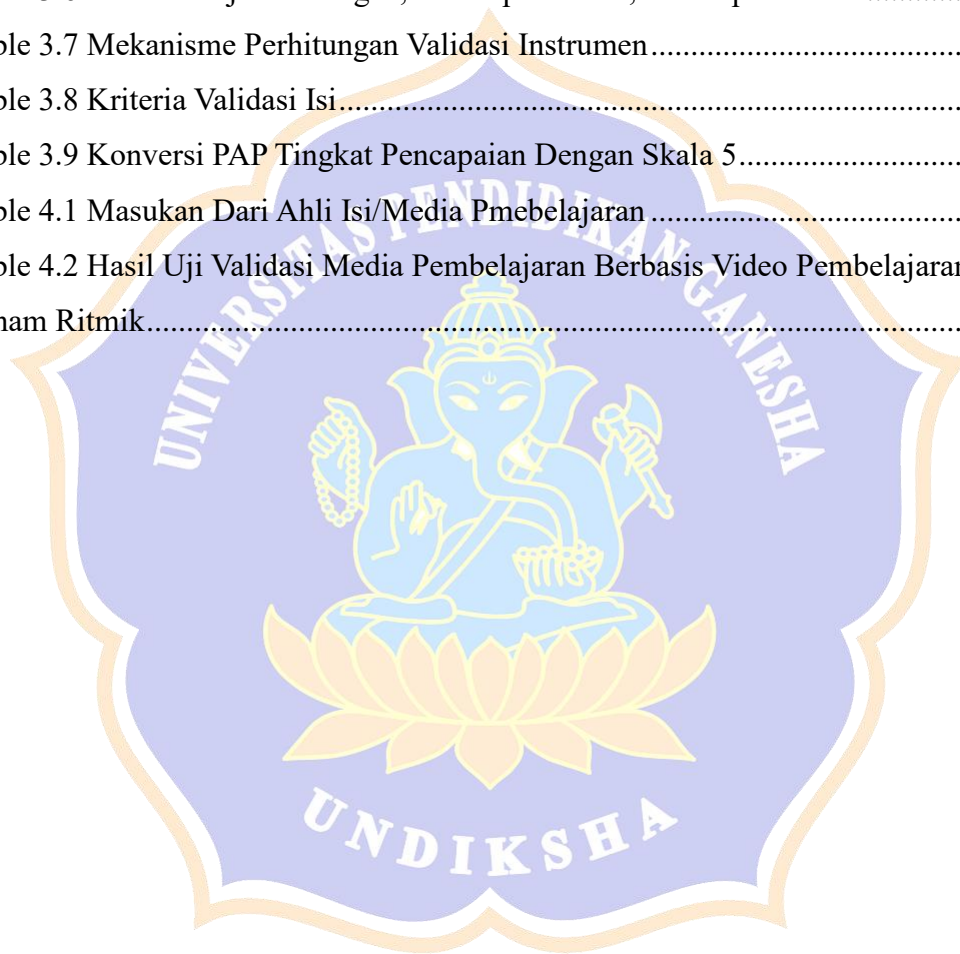
SAMPUL	
LOGO.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN FOK.....	vi
PERNYATAAN.....	vii
KATA PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO.....	ix
PRAKATA.....	x
ABSTRAK.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR .....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xix
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Pengembangan .....	5
1.6 Manfaat Pengembangan .....	6
1.7 Spesifikasi Produk Yang diinginkan.....	7
1.8 Pentingnya Pengembangan .....	7
1.9 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan .....	8
1.10 Defisini Istilah .....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	10
2.1 Kajian Teori.....	10



2.1.1 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	10
2.1.2 Pengertian Dan Jenis Pengembangan.....	11
2.1.3 Video Pembelajaran .....	17
2.1.4 Model Penelitian Pengembangan.....	19
2.1.5 Senam Ritmik.....	20
2.2 Kajian Hasil Peneliti Yang Relevan .....	29
2.3 Kerangka Berpikir.....	30
<b>BAB III MODEL PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
3.1 Model Penelitian .....	32
3.1.1 Model Penelitian Pengembangan.....	32
3.2 Prosedur Penelitian .....	33
3.3 Uji Coba Produk.....	40
3.4 Jenis Data .....	41
3.5 Metode Dan Instrumen Pengumpulan Data .....	41
3.6 Uji Validitas Instrumen Penelitian.....	46
3.7 Metode dan Teknik Analisis Data.....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>49</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	49
4.1.1 Penyajian Data Uji Coba.....	50
4.1.2 Hasil Analisi Data .....	59
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....	60
4.3 Implikasi Penelitian .....	63
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>65</b>
5.1 Rangkuman .....	65
5.2 Kesimpulan .....	66
5.3 Saran .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>71</b>

## Daftar Tabel

Table 3.1 Storyboard .....	35
Table 3.2 kisi-kisi Instrumen Ahli Isi/Materi pembelajaran.....	42
Table 3.3 Kisi-kisi Instrumen Ahli Desain Pembelajaran .....	43
Table 3.4 Kisi-kisi Ahli Media Pembelajaran .....	44
Table 3.5 Kisi-kisi Praktisi Lapangan .....	44
Table 3.6 Kisi-kisi Uji Perorangan, Kelompok Kecil, Kelompok Besar .....	45
Table 3.7 Mekanisme Perhitungan Validasi Instrumen.....	47
Table 3.8 Kriteria Validasi Isi.....	47
Table 3.9 Konversi PAP Tingkat Pencapaian Dengan Skala 5.....	48
Table 4.1 Masukan Dari Ahli Isi/Media Pembelajaran .....	54
Table 4.2 Hasil Uji Validasi Media Pembelajaran Berbasis Video Pembelajaran Senam Ritmik.....	59



## Daftar Gambar

Gambar 2.1 Gerakan Sikap Permulaan Tegak, Langkah Kaki Ke Kiri, Kedua Lengan Lurus Ke Depan .....	25
Gambar 2.2 Sikap Permulaan Tegak, Anjur Kaki Kiri, Kedua Lengan Ke Samping Kanan .....	25
Gambar 2.3 Sikap Permulaan Tegak, Anjur Kaki Kiri Ke Samping Kiri, Kedua Lengan Ke Samping Kanan.....	26
Gambar 2.4 Sikap Permulaan Tegak, Langkah Kaki Kiri, Kedua Lengan Di Samping.....	27
Gambar 2.5 Sikap Permulaan Tegak, Langkah Kaki Kiri, Kedua Lengan Di Samping.....	27
Gambar 2.6 Sikap Permulaan Tegak, Langkah Kaki Kiri, Kedua Lengan Di Samping.....	28
Gambar 2.7 Bagan PJOK.....	30
Gambar 3.1 Tahapan Model ADDIE.....	33
Gambar 4.1 Software Edit Video .....	52
Gambar 4.2 Proses Edit Video .....	53



## Daftar Lampiran

Lampiran 01. Surat Tugas Dosen Pembimbing .....	72
Lampiran 02. Surat Ijin Melaksanakan Observasi Penelitian .....	73
Lampiran 03. Sillabus Pembelajaran Materi Aktivitas Ritmik .....	74
Lampiran 04. Hasil Penilaian Uji Ahli/Bidang Studi.....	75
Lampiran 05. Hasil Penilaian Uji Ahli Media dan Desain Pembelajaran .....	77
Lampiran 06. Hasil Penilaian Uji Ahli Praktisi Lapangan.....	79
Lampiran 07. Hasil Penilaian Uji Coba Perorangan .....	83
Lampiran 08. Hasil Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil.....	85
Lampiran 09. Hasil Penilaian Uji Coba Kelompok Besar .....	87

