

**PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN GERAK DASAR PANAHAN BERBASIS
VIDEO TUTORIAL PADA PARA PESERTA EKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI BALI MANDARA**



**OLEH
MADE DIAH KARISMA UTAMI
2016011009**

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

2025

**PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN GERAK DASAR PANAHAN BERBASIS
VIDEO TUTORIAL PADA PARA PESERTA EKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI BALI MANDARA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memenuhi
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**

**OLEH
MADE DIAH KARISMA UTAMI
2016011009**

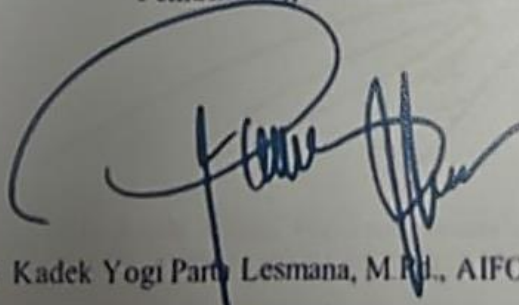
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025

SKRIPSI

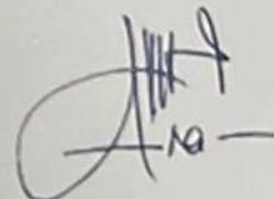
**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPITUGAS DAN MEMENUHI
SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA
PENDIDIKAN**

Pembimbing Utama



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

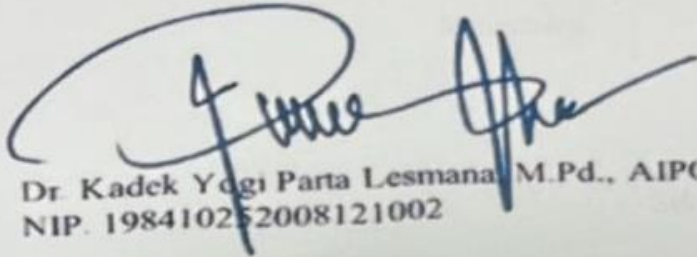
Pembimbing Wakil



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

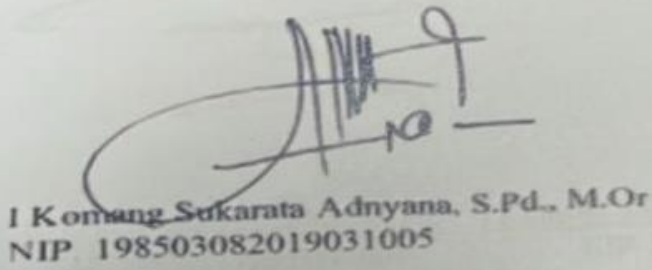
Skripsi Oleh Made Diah Karisma Utami
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 24 Januari 2025

Dewan Penguji,



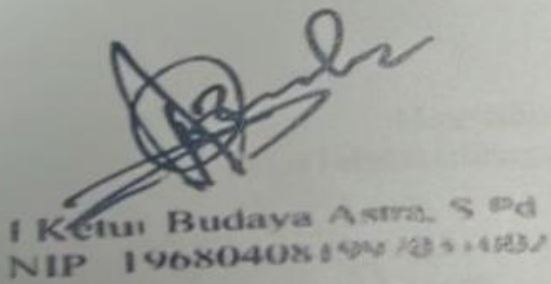
Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, M.Pd., AIPO-P.
NIP. 198410252008121002

Ketua



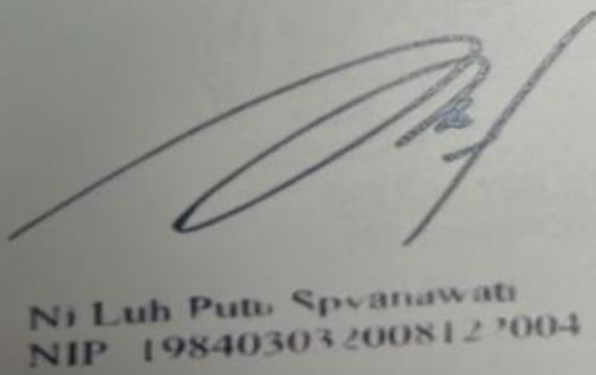
I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or
NIP. 198503082019031005

Anggota



I Ketut Budaya Astra, S Pd
NIP. 1968040819470351037

Anggota



Ni Luh Putu Spvanawati
NIP. 198403032008121004

Anggota

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

Pada:

Hari : Jumat
Tanggal : 24 Januari 2025

Mengetahui,

Ketua Ujian,



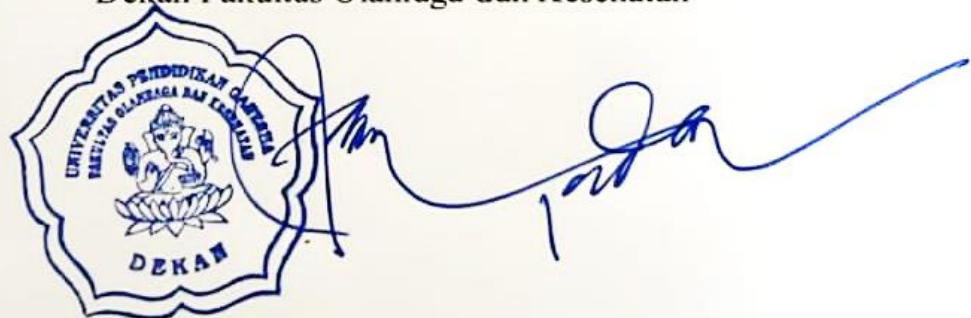
Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501172008121001

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 Gerak Dasar Panahan Berbasis Video Tutorial Pada Para Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri Bali Mandara" 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 sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya ini.

Singaraja, 12 Januari 2025
Yang membuat pernyataan,



10000
METERAI
TEMPEL
A530CAMX150289460

Made Diah Karisma Utami
NIM. 2016011009

KATA PERSEMBAHAN

Hanya karena kasih dan karunia-Nya, segala karunia, puji dan Syukur kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa, akhirnya skripsi yang saya buat dapat selesai dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa sukacita dan Bahagia saya mengucapkan banyak terimakasih kepada :

BAPAK & MAMAK TERCINTA

MADE SAPUTRA & I DEWA AYU ALIT TEJAYANI

”Kepada Bapakhara, bapak Made Saputra terimakasih telah menjadi ayah yang begitu luar biasa yang selalu sabar kepada anak gadis nya, terimakasih selalu memberikan motivasi dan menjadi motivator terbaik sehingga anakmu bisa menjadi lulusan sarjana,engkau adalah ayah yang hebat dan Ibunda I Dewa Ayu Alit Tejayani yang mana beliau yang melahirkan dan membesarkan ku, hingga saat ini, beliau tidak pernah lelah dan bosan dalam berdoa untuk kebaikan masa depanku, walaupun sering kali bertengkar karena pemikiran tak sejalan namun beliaulah ibu yang selalu menyertai ku hanya Tuhan yang bisa membalas segala kebaikan dan kesabaran mu. *(MY LOVE WILL NEVER RUN OUT)*”

SAUDARA

GEDE BHUANA TEJA SAPUTRA DAN KOMANG LILIS HERMAWATI

“Kakakku tercinta dan Istrinya Mbok Lilis saya ucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya telah membagi ilmu dan juga wejangan selama saya mengerjakan skripsi saya dan selalu mengajarkan saya arti dari kesabaran, tekun”

ORANG TERKASIH DAN TERCINTA

I GEDE ARI SEPTENA PUTRA

“Dan untuk laki-laki yang sangat berjasa di hidup saya setelah ayah dan kakak, I Gede Ari Septena Putra laki-laki tampan yang senantiasa ada di sisi penulis, membantu dan mendengarkan segala keluh kesah penulis, dan telah berkontribusi banyak hal baik itu materi, waktu dan maupun semangat yang ia berikan untuk penulis, untuk bisa menggapai mimpinya, terimakasih laki-laki tampanku.”

SAHABAT TERCINTA DAN TERSAYANG

“5 Bersaudara terimakasih sahabatku tercinta (Pasek, Enggik, Carlos, Chessi) telah menjadi teman yang begitu suportif yang selalu menyemangati penulis agar bisa cepat selesai skripsian terimakasih juga telah ikut serta dalam pembuatan skripsi penulis, penulis ucapkan kepada sahabatku ini”

AMLAMATER TERCINTA

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Falkutas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja

2020-2025



MOTTO

**“Jadikan kegagalan mu hari ini untuk
menyambut sebuah keberhasilan di keesokan
harinya”**

(Made Diah Karisma Utami, 2025)



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat- Nya skripsi yang berjudul “Pengembangan Media Latihan Gerak Dasar Panahan Berbasis Video Tutorial Pada Para Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri Bali Mandara”. 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 bimbingan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
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 yang telah banyak memberi masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Prof. 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.
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 Spyawanawati, S.Pd., M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, sekaligus sebagai dosen penguji yang telah banyak memberikan motivasi, masukan-masukan bermanfaat untuk

penyempurnaan skripsi ini dan memfasilitasi di jurusan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi 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 pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi serta masukan-masukan dalam bermanfaat untuk penyempurnaan skripsi.
10. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, M.Pd., AIFO-P selaku pembimbing utama yang telah banyak memberi masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan skripsi ini.
11. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or. selaku dosen penguji yang telah banyak memberi masukan-masukan yang bermanfaat untuk 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.

Penulis 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, 29 Maret 2024

Penulis

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	ii
PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI.....	iii
PANITIA UJIAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN	iv
PERNYATAAN.....	v
KATA PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO.....	viii
PRAKATA	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.7 Spesifikasi Produk yang Diharapkan.....	7
1.8 Pentingnya Pengembangan	7
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 Pengertian Ekstakulikuler.....	11

2.1.2 Panahan	12
2.1.3 Teknik Dasar Panahan.....	13
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	22
2.3 Kerangka Berfikir	24
BAB III.....	26
METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Metode Penelitian	26
3.2 Prosedur Penelitian Pengembangan	26
3.2.1 Tahapan analisis kebutuhan (<i>analyze</i>).....	27
3.2.2 Tahapan Perencanaan (<i>Desaign</i>)	27
3.2.3 Tahapan Pengembangan (<i>development</i>)	28
3.2.4 Tahap Implementasi	31
3.2.5 Tahapan Evaluasi	31
3.3 Uji Coba Produk	31
3.3.1 Desain Uji Coba	31
3.3.2 Subjek Uji Coba	32
3.3.3 Jenis Data.....	32
3.3.4 Instrumen Pengumpulan Data	33
3.3.5 Metode dan Teknik Analisis Data	36
BAB IV	38
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Hasil Penelitian	38
4.2 Penyajian Data	38
4.2.1 Tahap I Analisis (<i>Analyze</i>)	39
4.2.2 Tahap II Perencanaan (<i>Desaign</i>)	39
4.2.3 Tahap Pengembangan	47
4.2.4 Tahap Penerapan (Implementasi)	55
4.2.5 Tahap Evaluasi	59
4.3 Revisi Produk.....	59
4.4 Pembahasan	64
4.5 Implikasi Penelitian.....	65

BAB V.....	67
PENUTUP.....	67
5.1 Rangkuman.....	67
5.2 Simpulan.....	68
5.3 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	72
RIWAYAT HIDUP.....	150



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Naskah Video tutorial/ <i>storyboard</i>	28
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrument <i>Review</i> Validasi Produk.....	33
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen Desain Latihan.....	34
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Ahli Media	35
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba Kelompok Kecil	35
Tabel 3. 6 Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba Kelompok Besar.....	36
Tabel 3. 9 Konversi Tingkat Pencapaian dengan skala 5	37
Tabel 3. 10 <i>Standard Score</i> Konversi nilai FCE Keseluruhan	37
Tabel 4. 1 Tugas Gerak Latihan Teknik.....	40
Tabel 4. 2 Naskah Video Latihan/ <i>Storyboard</i>	41
Tabel 4. 3 Hasil <i>Review</i> Ahli Materi/Isi	48
Tabel 4. 4 Komentar Ahli Materi/Isi	49
Tabel 4. 5 Hasil <i>Review</i> Ahli Media.....	49
Tabel 4. 6 Komentar Ahli Media Latihan.....	50
Tabel 4. 7 Hasil <i>Review</i> Ahli Desain.....	51
Tabel 4. 8 Komentar Ahli Desain Latihan.....	52
Tabel 4. 9 Hasil <i>Review</i> Praktisi Lapangan	53
Tabel 4. 10 Komentar Praktisi Lapangan	54
Tabel 4. 11 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	55
Tabel 4. 12 Hasil FCE Ke Dalam Masing-Masing Komponen	56
Tabel 4. 13 Hasil Uji Coba Kelompok Besar	57
Tabel 4. 14 Hasil FCE Ke Dalam Masing-Masing Komponen	58
Tabel 4. 15 <i>Standard Score</i> FCE secara Keseluruhan	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Cara Berdiri Sejajar (Posisi Kaki).....	14
Gambar 2 Posisi Kaki Terbuka.....	15
Gambar 3 Tertutup (<i>close stance</i>).....	16
Gambar 4 Posisi kaki menyerong.....	16
Gambar 5 Genggaman (<i>Grip</i>).....	17
Gambar 6 Posisi memasang ekor anak panah (<i>nocking</i>).....	18
Gambar 7 Setengah tarikan (<i>Set Up</i>).....	18
Gambar 8 Menarik tali (<i>Drawing</i>).....	19
Gambar 9 Penjangkaran (<i>Anchoring</i>).....	20
Gambar 10 Menahan Sikap Memanah (<i>Tighten</i>).....	20
Gambar 11 Membidik (<i>Aiming</i>).....	21
Gambar 12 Melepaskan Anak Panah (<i>Release</i>).....	22
Gambar 13 Gerak Lanjut (<i>FollowThrough</i>).....	22
Gambar 14 Kerangka Berfikir.....	25
Gambar 15 Tahapan Model ADDIE.....	26
Gambar 16 Rangkaian proses Video tutorial.....	28
Gambar 17 <i>Flowchart</i> Video Tutorial.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Tugas Pembimbing	73
Lampiran 2 Surat Ijin Observasi	74
Lampiran 3 Surat Ijin Pengambilan Data	75
Lampiran 4 Pakar I Validasi Instrumen Ahli Isi/Materi	76
Lampiran 5 Pakar I Validasi Instrumen Ahli Media.....	80
Lampiran 6 Pakar I Validasi Instrumen Ahli Desain.....	86
Lampiran 7 Pakar I Validasi Instrumen Praktisi Lapangan	92
Lampiran 8 Pakar II Validasi Instrumen Ahli Isi/Materi.....	98
Lampiran 9 Pakar II Validasi Instrumen Ahli Media	102
Lampiran 10 Pakar II Validasi Instrumen Ahli Desain	106
Lampiran 11 Pakar II Validasi Instrumen Praktisi Lapangan.....	112
Lampiran 12 Lembar Validasi Ahli Isi/Materi	118
Lampiran 13 Lembar Validasi Ahli Media.....	120
Lampiran 14 Lembar Validasi Ahli Desain.....	124
Lampiran 15 Lembar Kuisioner FCE	128
Lampiran 16 Dokumentasi Pengambilan Data.....	148