

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN
BERBASIS VIDEO TUTORIAL SENAM LANTAI
ROLL DEPAN DAN ROLL BELAKANG UNTUK
PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 3
SINGARAJA**

SKRIPSI

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



**Oleh
Made Angga Wiguna
NIM : 2116011117**

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

2025

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

Menyetujui

Dosen Pembimbing Utama,



I Putu Darmayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT
NIP. 196902061996011001

Dosen Pembimbing Wakil,



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

PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi oleh Made Angga Wiguna ini telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal : 16 April 2025

Dewan Penguji,



I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For., AIFO-FIT
NIP. 196902061996011001

(Ketua)



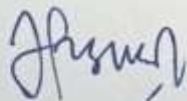
I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or
NIP. 198503082019031005

(Anggota)



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

(Anggota)



Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd
NIP. 1980088112008121001

(Anggota)

PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Diterima oleh panitia ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Pada:

Hari :

Tanggal :

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 penelitian yang berjudul "Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Senam Lantai *Roll* Depan dan *roll* Belakang untuk Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 3 Singaraja" beserta seluruh isinya adalah benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan serta pengutipan dengan 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, 8 April 2025

Yang Membuat Pernyataan




Made Angga Wiguna

2116011117

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul **“Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Senam Lantai *Roll* Depan dan *Roll* Belakang Untuk Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 3 Singaraja”** 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 terimakasih 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., 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.Pd., 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. Dr. 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. 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.
8. Ni Luh Putu Spyawati, S.Pd., M.Pd., Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., 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 penulis 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. Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes. Sebagai pembimbing akademik yang selalu memberi bimbingan dan arahan.
11. 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.
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. Keluarga yang telah memberikan banyak motivasi dan dorongan dalam pengerjaan skripsi ini.
14. Rekan-rekan mahasiswa di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah membantu memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

15. Diri sendiri yang telah semangat berjuang menyusun skripsi ini secara mandiri dan tidak pernah menyerah.
16. Pihak-pihak lain yang ikut berperan membantu penulis, baik secara langsung maupun secara tidak langsung sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa apa yang terjadi dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti 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, 17 Maret 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

COVER	
PRAKATA	I
ABSTRAK	IV
DAFTAR ISI	VI
Daftar Tabel	VII
Daftar Gambar	IX
Daftar Lampiran	X
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Perumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.7 Spesifikasi Produk Yang Diinginkan.....	8
1.8 Pentingnya Pengembangan	9
1.9 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan	9
1.10 Definisi Istilah.....	11
BAB II	12
KAJIAN PUSTAKA	12
2.1 KAJIAN TEORI	12
2.2. Penelitian Yang Relevan.....	37
2.3 Kerangka Berfikir	39
BAB III	41
METODE PENELITIAN	41
3.1 Model Penelitian Pengembangan.....	41
3.2 Prosedur Penelitian dan Pengembangan	41
3.3 Uji Coba Produk	52
BAB IV	68
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
4.1 Hasil Penelitian	68
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	96
4.3. Implikasi Penelitian	103
BAB V	104
PENUTUP	104
5.1 Rangkuman.....	104
5.2 Simpulan	107
5.3 Saran	108
DAFTAR RUJUKAN	110

Daftar Tabel

Tabel 3. 1 <i>Storyboard</i>	44
Tabel 3. 2 Rancangan Hasil Kegiatan	50
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen Ahli Isi/Materi Pembelajaran	56
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Instrumen Ahli Desain Pembelajaran	57
Tabel 3. 6 Kisi-kisi Instrumen Ahli Media Pembelajaran	58
Tabel 3. 7 Kisi-kisi Instrumen Praktisi Lapangan	59
Tabel 3. 8 Kisi – Kisi Instrumen Uji Perorangan, Uji Kelompok Kecil, Uji Kelompok Besar	60
Tabel 3. 9 Rumus Gregory	63
Tabel 3. 10 Kategori Validitas Instrumen	64
Tabel 3. 11 Pengkategorian Validitas	66
Tabel 3. 12 Pengkategorian Kepraktisan	67
Tabel 4. 1 <i>Hardware</i> dan Fungsinya	71
Tabel 4. 3 <i>Software</i> dan Fungsinya	72
Tabel 4. 4 <i>Storyboard</i>	73
Tabel 4. 5 Hasil Penilaian Uji Ahli Isi/Materi pembelajaran	80
Tabel 4. 6 Hasil Penilaian Uji Ahli Desain Pembelajaran	81
Tabel 4. 7 Saran dan Komentar Ahli Desain Pembelajaran	82
Tabel 4. 8 Revisi Produk Ahli Desain Pembelajaran	82
Tabel 4. 9 Hasil Penilaian Uji Ahli Media Pembelajaran	83
Tabel 4. 10 Saran dan Komentar Ahli Media Pembelajaran	84
Tabel 4. 11 Hasil Penilaian Uji Ahli Media Pembelajaran	84
Tabel 4. 12 Hasil Uji Coba Perorangan	85
Tabel 4. 13 Saran dan Komentar Uji Coba Perorangan	86
Tabel 4. 14 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	87
Tabel 4. 15 Saran dan Komentar Uji Coba kelompok kecil	88
Tabel 4. 16 Hasil Uji Kelompok Besar	89
Tabel 4. 17 Saran dan Komentar Uji Coba Kelompok Besar	90
Tabel 4. 18 Data Uji kepraktisan	92

Tabel 4. 19 <i>Link</i> dan <i>Barcode</i> Media Pembelajaran	95
Tabel 4. 20 Hasil Uji Kelayakan dan Kepraktisan	95



Daftar Gambar

Gambar 1. Tahapan pengembangan <i>Dick and Carey</i> . Tegeh dan Kirna (2010:41)	19
Gambar 2. Roll Depan Sikap Awalan Berjongkok Yang salah	28
Gambar 3. Roll Depan Sikap Awalan Berjongkok Yang salah	29
Gambar 4. Cara melakukan <i>roll</i> depan dengan awalan berjongkok	30
Gambar 5. Cara melakukan <i>roll</i> depan dengan awalan berdiri	32
Gambar 6. Roll Depan Sikap Awalan Berjongkok Yang salah	34
Gambar 7. Roll Depan Sikap Awalan Berjongkok Yang salah	35
Gambar 8. Cara melakukan <i>roll</i> belakang dengan awalan jongkok.....	36
Gambar 9. Cara melakukan <i>roll</i> belakang dengan awalan berdiri	37
Gambar 10. Kerangka Berfikir.....	40



Daftar Lampiran

Lampiran 1. Surat Tugas Dosen Pembimbing	117
Lampiran 2. Surat Izin Melaksanakan Observasi	118
Lampiran 3. Silabus Pembelajaran PJOK Kelas XI.....	119
Lampiran 4. Hasil Validasi Ahli Isi	120
Lampiran 5. Hasil Validasi Ahli Desain Pembelajaran	121
Lampiran 6. Hasil Validasi Ahli Media Pembelajaran	122
Lampiran 7. Hasil Uji Perorangan	123
Lampiran 8. Hasil Uji Kelompok Kecil	124
Lampiran 9. Hasil Uji Kelompok Besar.....	125
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan	126

