

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN
BERBASIS *FLIPBOOK* MATERI ATLETIK LARI JARAK
PENDEK DI KELAS X SMA NEGERI 4 SINGARAJA**

SKRIPSI

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

**OLEH
KADEK MITA RAHMA YUNI
NIM 2116011078**

**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**

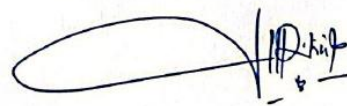
Menyetujui

Pembimbing I,



**Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes.
NIP. 196906061994121001**

Pembimbing II,



**Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198705222015042004**

LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

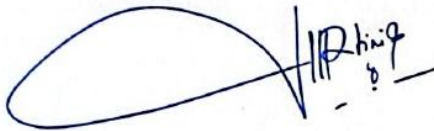
Skripsi oleh Kadek Mita Rahma Yuni ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 30 Juni 2025

Dewan Penguji



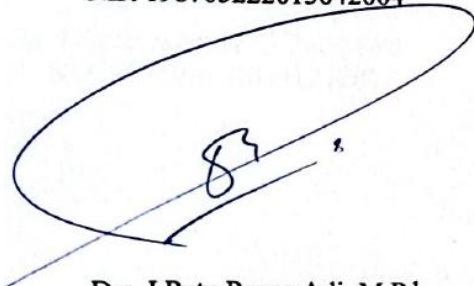
Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes.
NIP. 196906061994121001

Ketua



Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198705222015042004

Anggota



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

Anggota



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

Anggota

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

Pada:

Hari : Senin
Tanggal : 30 Juni 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 Pembelajaran Berbasis *Flipbook* Materi Atletik Lari Jarak Pendek di Kelas X SMA Negeri 4 Singaraja”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan serta 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 klaim terhadap karya saya ini.

Singaraja, 1 Mei 2025
Yang membuat pernyataan



Kadek Mita Rahma Yuni
NIM. 2116011078

KATA PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya saya bisa menyelesaikan skripsi dengan baik, lancar, dan tepat waktu. Oleh karena itu dengan rasa sukacita dan bahagia saya ucapkan syukur dan terima kasih saya kepada:

BAPAK & IBU TERCINTA

Kadek Sila Arta & Luh Nadi Asih

“Saya ucapkan terima kasih kepada bapak dan ibu telah menjadi orang tua yang mensupport dan mendoakan saya untuk menyelesaikan skripsi saya dengan tepat waktu. Selain itu orang tua saya juga memberikan pemahaman dan pengalaman untuk mendidik saya agar menjadi anak yang bertanggung jawab dan semangat dalam menempuh jenjang perguruan tinggi”

BAPAK & IBU DOSEN

Pembimbing, Penguji, dan Pengajar

Terima kasih bapak dan ibu dosen pengajar, pembimbing dan penguji karena sudah memberikan bimbingan dan mendidik saya di jenjang perguruan tinggi serta memberikan saran dan motivasi dalam mengikuti perkuliahan.

SAUDARA/SAUDARI

Luh Dita Ayuni, Endra Dinata, Nita Nareswari

“Terima kasih atas motivasi dan juga dukungan yang telah diberikan”

TEMAN-TEMAN

“Terima kasih telah memberikan dukungan, perhatian, dan doa dalam setiap proses penyusunan skripsi”

ALMAMATER

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

MOTTO

“Hasil yang Luar Biasa didapat dari Proses yang Tidak Biasa”

(Kadek Mita Rahma Yuni)

PRAKATA

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat Beliau saya bisa menyusun skripsi dengan judul “Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis *Flipbook* Materi Atletik Lari Jarak Pendek di Kelas X SMA Negeri 4 Singaraja” guna memenuhi syarat sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam proses menyelesaikan skripsi ini banyak pihak yang berperan dalam penyusunan skripsi saya dengan memberikan arahan atau bimbingan yang sangat bermanfaat bagi saya sebagai bahan pembelajaran untuk kedepannya. Saya ucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha 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, yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan serta sebagai dosen penguji instrumen penelitian yang telah memberikan motivasi, bimbingan dan arahan untuk penyempurnaan produk bagi penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Gede Doddy Trisna M.S., S.Or., M.Or., selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

5. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd., selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Prof. 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, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan serta sebagai dosen penguji instrumen penelitian yang telah memberikan motivasi, bimbingan dan arahan untuk penyempurnaan produk bagi penyusunan skripsi ini.
8. Ni Luh Putu Spyawati, S.Pd., M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, serta sebagai penguji IV yang telah memberikan masukan, komentar, dan arahan dalam penyelesaian skripsi.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan serta sebagai dosen ahli materi yang telah memberikan motivasi, bimbingan dan arahan untuk penyempurnaan produk bagi penyusunan skripsi ini.
10. Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes., selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
11. Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi dalam

menyelesaikan skripsi

12. Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd., selaku sebagai penguji III yang telah memberikan masukan, komentar, dan arahan dalam penyelesaian skripsi.
13. Prof. Dr. I Made Teguh, S.Pd., M.Pd., selaku dosen ahli desain yang telah memberikan motivasi, bimbingan dan arahan untuk penyempurnaan produk bagi penyusunan skripsi ini.
14. Dr. I Gede Partha Sindu, S.Pd., M.Pd., selaku dosen ahli media yang telah memberikan motivasi, bimbingan dan arahan untuk penyempurnaan produk bagi penyusunan skripsi ini.
15. Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan ikhlas dan sabar membagi ilmu.
16. Putu Gede Wartawan, S.Pd., M.Pd., selaku kepala sekolah SMA Negeri 4 Singaraja yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di sekolah yang dipimpin.
17. Nyoman Dewi Indriani, S.Pd., selaku guru PJOK SMA Negeri 4 Singaraja yang telah meluangkan waktunya untuk membantu, memberikan dukungan, dan motivasi selama proses penelitian berlangsung.
18. I Wayan Merta, S.Pd., M.Pd., selaku guru PJOK SMA Negeri 4 Singaraja yang telah meluangkan waktunya untuk membantu, memberikan dukungan, dan motivasi selama proses penelitian berlangsung.
19. Peserta didik SMA Negeri 4 Singaraja yang membantu dan mendukung terlaksananya penelitian.

Penulisan menyadari sepenuhnya bahwa 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.

Singaraja, 1 Mei 2025

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....	iv
KATA PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	ix
PRAKATA.....	xi
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Pembatasan Masalah.....	9
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
1.7 Spesifikasi Produk.....	12
1.8 Pentingnya Pengembangan.....	13
1.9 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan.....	13
 BAB II_KAJIAN PUSTAKA.....	 16
2.1 Kajian Pustaka.....	16
2.1.1 Media Pembelajaran.....	16
2.1.2 <i>Flipbook</i>	20
2.1.3 Lari Jarak Pendek.....	22
2.1.4 Metode <i>Research & Development</i> (R&D).....	27
2.2 Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan.....	32
2.3 Kerangka Pengembangan.....	35
 BAB III_METODE PENELITIAN.....	 40
3.1 Metode Penelitian.....	40
3.2 Prosedur Penelitian Pengembangan.....	42
3.2.1 Tahap Analisis (<i>Analyze</i>).....	42
3.2.2 Tahap Perancangan (<i>Design</i>).....	44
3.2.3 Tahap pengembangan (<i>Development</i>).....	47
3.2.4 Tahap Implementasi (<i>Implementation</i>).....	48
3.2.5 Tahap Evaluasi (<i>Evaluation</i>).....	48
3.3 Uji Produk.....	49
3.3.1 Uji Ahli Produk.....	49

3.3.2 Uji Coba Produk	49
3.3.3 Subjek Uji Produk.....	50
3.3.4 Jenis Data.....	52
3.3.5 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	52
3.3.6 Analisis Data.....	62
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
4.1 Hasil Penelitian.....	66
4.1.1 Hasil Tahap Analisis (<i>Analyze</i>).....	66
4.1.2 Hasil Tahap Perancangan (<i>Design</i>).....	68
4.1.3 Hasil Tahap Pengembangan (<i>Development</i>).....	73
4.1.4 Hasil Tahap Implementasi (<i>Implementation</i>)	84
4.1.5 Hasil Tahap Evaluasi (<i>Evaluation</i>)	86
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	88
4.3 Implikasi Penelitian.....	91
 BAB V PENUTUP.....	94
5.1 Rangkuman.....	94
5.2 Simpulan.....	96
5.3 Saran.....	97
 DAFTAR RUJUKAN	98



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Storyboard Media Pembelajaran Berbasis Flipbook.....	45
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen Review Ahli Materi Pembelajaran	53
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen Review Ahli Desain Pembelajaran.....	54
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen Review Ahli Media Pembelajaran.....	55
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Respons Guru	55
Tabel 3. 6 Kisi-kisi Respons Peserta didik.....	56
Tabel 3. 7 Kisi-kisi Instrumen Kepraktisan.....	57
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Instrumen Penilaian Ahli Materi.....	58
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Instrumen Penilaian Ahli Desain	59
Tabel 3. 10 Uji Validitas Instrumen Penilaian Ahli Media.....	59
Tabel 3. 11 Hasil Uji Validitas Instrumen Penilaian Uji Coba Respons Guru	60
Tabel 3. 12 Hasil Uji Validitas Instrumen Uji Coba Respons Peserta Didik	61
Tabel 3. 13 Hasil Uji Validitas Instrumen Kepraktisan Guru dan Peserta Didik ..	61
Tabel 3. 14 Konversi Skala 5	63
Tabel 3. 15 Kategori Kepraktisan.....	64
Tabel 4. 5 Masukan, Komentar, dan Saran dari Ahli dan Praktisi	75
Tabel 4. 6 Revisi Media	75

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Sikap Start Jongkok.....	24
Gambar 2. 2 Sikap Teknik Lari Jarak Pendek.....	25
Gambar 2. 3 Sikap Teknik Memasuki Garis Finish	26
Gambar 2. 4 Tahapan Model ADDIE.....	32
Gambar 2. 5 Kerangka Pengembangan.....	38
Gambar 3. 1 Tahapan Model ADDIE.....	40
Gambar 4. 2 Bagian Pembuka.....	81
Gambar 4. 3 Bagian Isi/Inti.....	83
Gambar 4. 4 Bagian Penutup	84



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Observasi Awal.....	104
Lampiran 2 Observasi Awal	105
Lampiran 3 Lembar Wawancara	107
Lampiran 4 Surat Rekomendasi Uji Instrumen.....	110
Lampiran 5 Surat Tugas Uji Instrumen.....	111
Lampiran 6 Lembar Hasil Uji Instrumen	112
Lampiran 7 Surat Rekomendasi Uji Ahli	116
Lampiran 8 Surat Tugas Uji Ahli	117
Lampiran 9 Lembar Hasil Uji Isi/Materi	118
Lampiran 10 Lembar Hasil Uji Desain	121
Lampiran 11 Lembar Hasil Uji Media	123
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....	125
Lampiran 13 Surat Izin Kepala Sekolah	126
Lampiran 14 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	127
Lampiran 15 Lembar Hasil Uji Coba Respon Guru/Praktisi	128
Lampiran 16 Lembar Hasil Coba Uji Perorangan.....	129
Lampiran 17 Lembar Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	130
Lampiran 18 Lembar Hasil Uji Coba Kelompok Besar	131
Lampiran 19 Lembar Hasil Kepraktisan Guru.....	132
Lampiran 20 Lembar Hasil Kepraktisan Peserta Didik	133
Lampiran 21 Link Media Pembelajaran Berbasis Flipbook	134
Lampiran 22 Dokumentasi Penelitian	135