

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN  
BERBASIS VIDEO TUTORIAL TEKNIK DASAR  
RENANG GAYA DADA PADA MAHASISWA PRODI  
PENJASKESREK TAHUN AKADEMIK 2024/2025**

**SKRIPSI**

**Ditujukan Kepada**

**Universitas Pendidikan Ganesha**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program**

**Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar**

**OLEH:**

**Valentino Bagus Sugiantara**

**NIM. 1916011063**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA  
2025**

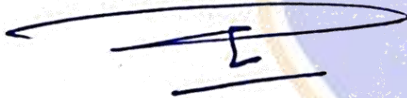
# SKRIPSI

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



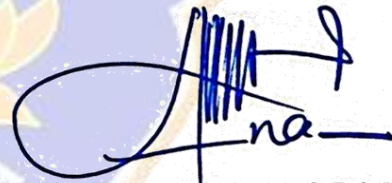
**Menyetujui**

Pembimbing Utama,



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

Pembimbing Wakil,



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

Skripsi oleh Valentino Bagus Sugiantara ini telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 22 Juli 2025

Dewan penguji,



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19850117200121001

(Ketua)



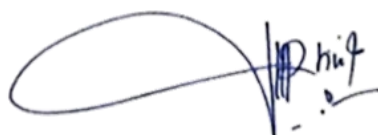
I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or  
NIP. 198503082019031005

(Anggota)



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

(Anggota)



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

(Anggota)

## PERSETUJUAN PANITIA UJIAN

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

Pada:

Hari: Selasa

Tanggal :22 Juli 2025



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis berjudul “Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik Dasar Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa Prodi Penjaskesrek Tahun Akademik 2024/2025” 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, maka saya siap bertanggung jawab apabila ditemukan pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya ini.



## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmatnya skripsi yang berjudul “Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik Dasar Renang Gaya Dada pada Mahasiswa Prodi Penjaskesrek Tahun Akademik 2024/2025”. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Dalam menyelesaikan skripsi ini banyak pihak yang telah membantu, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. Selaku 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, Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha
5. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha
6. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. Ketua jurusan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga.



7. Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd., M.Pd. Sekertaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.
8. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang telah banyak membantu penyelesaian pendidikan di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
9. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. Selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan.
10. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. Selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
11. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. Selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
12. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. Selaku penguji III yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
13. Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd. Selaku penguji IV yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
14. Seluruh staf dosen dan pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.

15. Pihak keluarga yang sudah memotivasi dan memberikan dorongan secara moral dan materi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

16. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan kemampuan peneliti yang dimiliki. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap agar nantinya skripsi ini berguna dan bermanfaat bagi kita semua.



Singaraja, 10 Agustus 2025

Peneliti



## DAFTAR ISI

|                                                |        |
|------------------------------------------------|--------|
| HALAMAN JUDUL.....                             | i      |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                        | ii     |
| PERNYATAAN.....                                | vii    |
| KATA PERSEMBAHAN.....                          | viii   |
| PRAKATA.....                                   | x      |
| ABSTRAK .....                                  | xiii   |
| DAFTAR TABEL.....                              | xvii   |
| DAFTAR GAMBAR .....                            | xviii  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                          | xx     |
| <br>BAB I .....                                | <br>1  |
| PENDAHULUAN.....                               | 1      |
| 1.1 Latar Belakang .....                       | 1      |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....                  | 5      |
| 1.3 Pembatasan Masalah .....                   | 5      |
| 1.4 Rumusan Masalah .....                      | 5      |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....                     | 6      |
| 1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....              | 6      |
| 1.7 Spesifik Produk Yang Diharapkan .....      | 8      |
| 1.8 Pentingnya Pengembangan .....              | 8      |
| 1.9 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan ..... | 8      |
| 1.10 Definisi Istilah.....                     | 9      |
| <br>BAB II.....                                | <br>11 |
| KAJIAN PUSTAKA .....                           | 11     |
| 2.1 Kajian Teori.....                          | 11     |
| 2.1.1 Media Pembelajaran .....                 | 11     |
| 2.1.2 Video Tutorial.....                      | 12     |
| 2.1.3 Olahraga Renang .....                    | 13     |
| 2.1.4 Renang Gaya Dada.....                    | 14     |

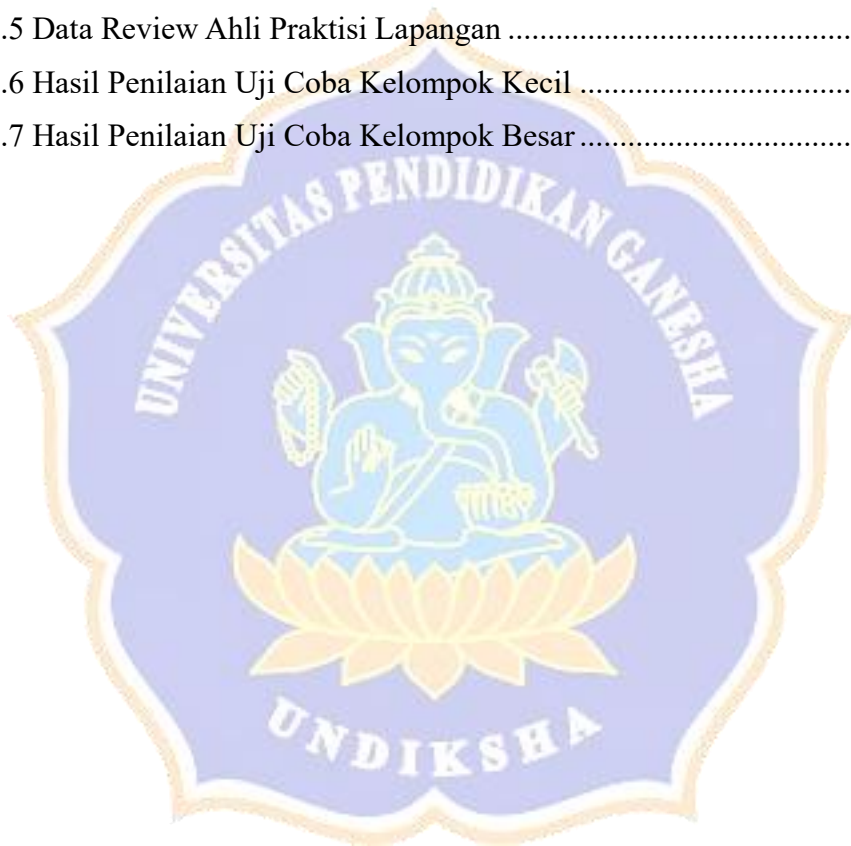
|                                      |                                                      |    |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------|----|
| 2.1.5                                | Sarana dan Prasarana Renang Gaya Dada.....           | 18 |
| 2.2                                  | Hasil Penelitian yang Relevan .....                  | 20 |
| 2.3                                  | Kerangka Berpikir.....                               | 24 |
| 2.4                                  | Hipotesis Penelitian.....                            | 25 |
| BAB III.....                         |                                                      | 27 |
| METODE PENELITIAN.....               |                                                      | 27 |
| 3.1                                  | Model Penelitian .....                               | 27 |
| 3.2                                  | Prosedur Penelitian Pengembangan .....               | 27 |
| 3.2.1                                | Tahap Analisis ( <i>Analyze</i> ).....               | 28 |
| 3.2.2                                | Tahap Perencanaan/Perancangan ( <i>Design</i> )..... | 28 |
| 3.2.3                                | Tahap Pengembangan ( <i>Development</i> ).....       | 31 |
| 3.2.4                                | Tahap Penerapan ( <i>Implementation</i> ).....       | 31 |
| 3.2.5                                | Tahap Evaluasi ( <i>Evaluation</i> ) .....           | 31 |
| 3.3                                  | Uji Coba Produk.....                                 | 32 |
| 3.4                                  | Subjek Uji Coba .....                                | 32 |
| 3.5                                  | Desain Uji Coba .....                                | 33 |
| 3.6                                  | Jenis Data .....                                     | 34 |
| 3.7                                  | Instrumen Pengumpulan Data .....                     | 34 |
| 3.8                                  | Metode dan Teknik Analisis Data .....                | 37 |
| BAB IV .....                         |                                                      | 39 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... |                                                      | 39 |
| 4.1                                  | Hasil Penelitian .....                               | 39 |
| 4.1.1                                | Tahap I Analisis ( <i>Analyze</i> ).....             | 40 |
| 4.1.2                                | Tahap II Perencanaan ( <i>Design</i> ) .....         | 42 |
| 4.1.3                                | Tahap III Pengembangan ( <i>Development</i> ) .....  | 48 |
| 4.1.4                                | Tahap IV Penerapan ( <i>Implementation</i> ).....    | 53 |
| 4.1.6                                | Evaluasi Tahap ADDIE .....                           | 61 |
| 4.1.7                                | Hasil Analisis Data .....                            | 71 |
| 4.2                                  | Pembahasan Hasil Penelitian .....                    | 73 |
| 4.3                                  | Implikasi Penelitian.....                            | 77 |
| BAB V.....                           |                                                      | 79 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| PENUTUP.....        | 79 |
| 5.1 Rangkuman ..... | 79 |
| 5.2 Simpulan .....  | 81 |
| 5.3 Saran.....      | 82 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 84 |
| LAMPIRAN.....       | 87 |



## DAFTAR TABEL

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Rancang Video Secara Garis Besar/ <i>Storyboard</i> ..... | 29 |
| Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Review Produk .....                   | 34 |
| Tabel 3.3 Konversi Tingkat Pencapaian dengan Skala 5 .....          | 38 |
| Tabel 4.1 Naskah Media Video Pembelajaran/ <i>Storyboard</i> .....  | 43 |
| Tabel 4.2 Data Review Ahli Isi Terhadap Media Pembelajaran .....    | 54 |
| Tabel 4.3 Data Review Ahli Desain Terhadap Media Pembelajaran ..... | 56 |
| Tabel 4.4 Data Review Ahli Media Terhadap Media Pembelajaran .....  | 61 |
| Tabel 4.5 Data Review Ahli Praktisi Lapangan .....                  | 64 |
| Tabel 4.6 Hasil Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil .....             | 66 |
| Tabel 4.7 Hasil Penilaian Uji Coba Kelompok Besar .....             | 68 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1. Posisi Awal Gerakan Kaki Gaya Dada .....         | 15 |
| Gambar 2.1 Posisi Gerakan Kaki Gaya.....                     | 15 |
| Gambar 2.3 Posisi Akhir Gerakan Kaki Gaya Dada .....         | 15 |
| Gambar 2.4 Posisi Awal Gerakan Tangan Gaya Dada .....        | 16 |
| Gambar 2.5 Posisi Gerakan Tangan ditekuk 90 derajat .....    | 16 |
| Gambar 2.6 Posisi Gerakan Mengangkat Daggu .....             | 16 |
| Gambar 2.7 Posisi Gerakan Tangan Masuk ke arah Daggu .....   | 16 |
| Gambar 2.8 Posisi Akhir Gerakan Tangan Gaya Dada .....       | 17 |
| Gambar 2.9 Posisi Awal Gerakan Kombinasi Gaya Dada .....     | 17 |
| Gambar 2.10 Posisi Gerakan Kombinasi Gaya Dada .....         | 17 |
| Gambar 2.11 Posisi Gerakan Kombinasi Gaya Dada .....         | 18 |
| Gambar 2.12 Posisi Akhir Gerakan Kombinasi Gaya Dada .....   | 18 |
| Gambar 2.13 Kacamata Renang.....                             | 18 |
| Gambar 2.14 Pakaian Renang.....                              | 19 |
| Gambar 2.15 Topi Renang .....                                | 19 |
| Gambar 2.16 Kolam Renang.....                                | 20 |
| Gambar 2.17 Kerangka Berpikir .....                          | 25 |
| Gambar 3.1 Tahapan ADDIE Model.....                          | 27 |
| Gambar 4. 1 Tampilan Logo Pada Video .....                   | 48 |
| Gambar 4. 2 Perkenalan Pengembangan.....                     | 49 |
| Gambar 4. 3 Pengertian Olahraga Renang.....                  | 49 |
| Gambar 4. 4 Posisi Badan Saat Gaya Dada .....                | 49 |
| Gambar 4. 5 Posisi Kakai Saat Gaya Dada .....                | 49 |
| Gambar 4. 6 Posisi Tangan Saat Gaya Dada .....               | 50 |
| Gambar 4. 7 Kombinasi Gerakan Saat Melakukan Gaya Dada ..... | 50 |
| Gambar 4. 8 Posisi Gaya Dada yang Salah dan Benar .....      | 50 |
| Gambar 4. 9 Gerakan Kaki yang Salah.....                     | 51 |
| Gambar 4. 10 Gerakan Kaki yang Benar .....                   | 51 |
| Gambar 4. 11 Gerakan Tangan Yang Salah.....                  | 51 |
| Gambar 4. 12 Gerakan Tangan yang Benar .....                 | 52 |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Gambar 4. 13 Kombinasi Gerakan yang Salah ..... | 52 |
| Gambar 4. 14 Kombinasi Gerakan yang Benar ..... | 52 |
| Gambar 4. 15 Penutup.....                       | 53 |





## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1. Instrumen Validasi Uji Ahli Isi Pembelajaran .....          | 88  |
| Lampiran 2. Instrumen Validasi Uji Ahli Desain Pembelajaran .....       | 89  |
| Lampiran 3. Instrumen Validasi Uji Ahli Media Pembelajaran .....        | 90  |
| Lampiran 4. Instrumen Validasi Uji Ahli Praktisi Lapangan .....         | 91  |
| Lampiran 5. Masukan, Sasaran dan Komentar Uji Coba Kelompok Kecil ..... | 92  |
| Lampiran 6. Masukan, Sasaran dan Komentar Uji Coba Kelompok Besar.....  | 93  |
| Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Pengembangan Media.....                | 95  |
| Lampiran 8. Surat Tugas Pembimbing.....                                 | 97  |
| Lampiran 9. Surat Tugas Pakar Instrumen.....                            | 98  |
| Lampiran 10. Surat Tugas Ahli Media Pembelajaran .....                  | 99  |
| Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian .....                                | 100 |
| Lampiran 12. Jadwal Dan Waktu Penelitian .....                          | 101 |
| Lampiran 13. Riwayat Hidup.....                                         | 102 |

