

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN
BERBASIS VIDEO TUTORIAL UNTUK GERAK
DASAR KOMBINASI TANGAN DAN KAKI DALAM
MATA KULIAH TP. PEMBELAJARAN SENAM
IRAMA DAN KEBUGARAN PADA MAHASISWA PRODI
PENJASKESREK UNIVERSITAS
PENDIDIKAN GANESHA**



Disusun oleh:

I Gusti Putu Aldipa Putra Wijaya

2216011056

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
/PJKR (S1)
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

SKRIPSI

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

Menyetujui

Pembimbing I	I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For. NIP.196902061996011001
Pembimbing II	Ni Luh Putu Sryanawati, S.Pd., M.Pd. NIP.198403032008122004

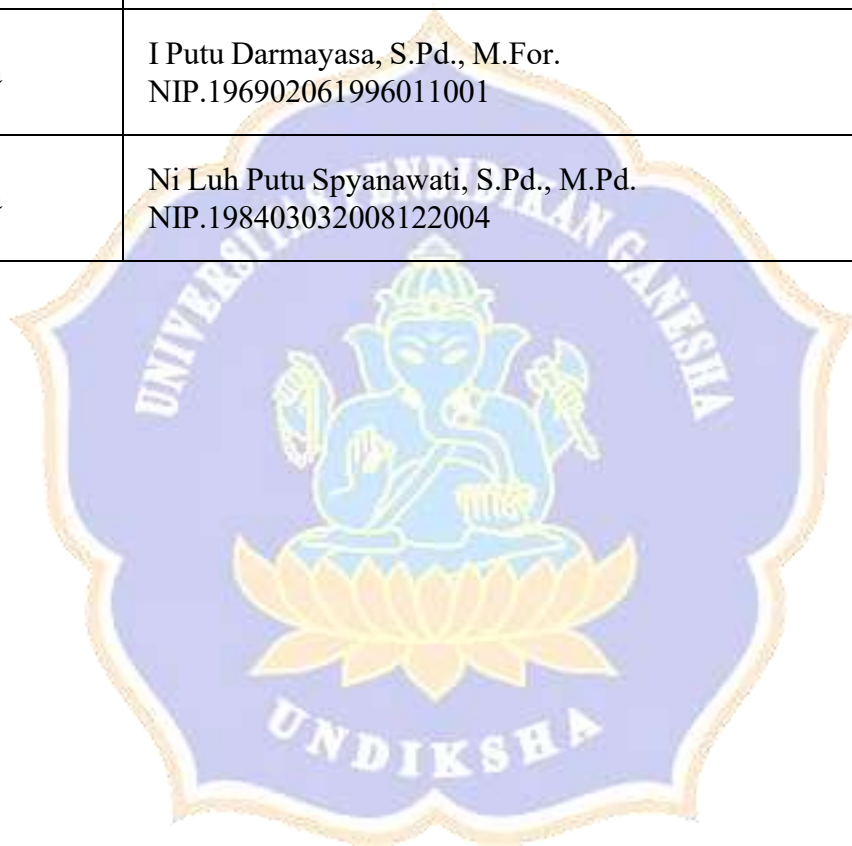


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakn dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh I GUSTI PUTU ALDIPA PUTRA WIJAYA ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 24 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or. NIP.196804081997031002
Anggota	Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. NIP.198206062008121002
Anggota	I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For. NIP.196902061996011001
Anggota	Ni Luh Putu Spyawati, S.Pd., M.Pd. NIP.198403032008122004



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

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

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. NIP.198503082019031005



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi penelitian yang berjudul “Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Untuk Gerak Dasar Kombinasi Tangan dan Kaki Dalam Mata Kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran Pada Mahasiswa Prodi Penjaskesrek Universitas Pendidikan Ganesha” beserta seluruh isinya adalah benar karya saya 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 risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 22 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



I Gusti Putu Aldipa Putra Wijaya

NIM. 2216011056

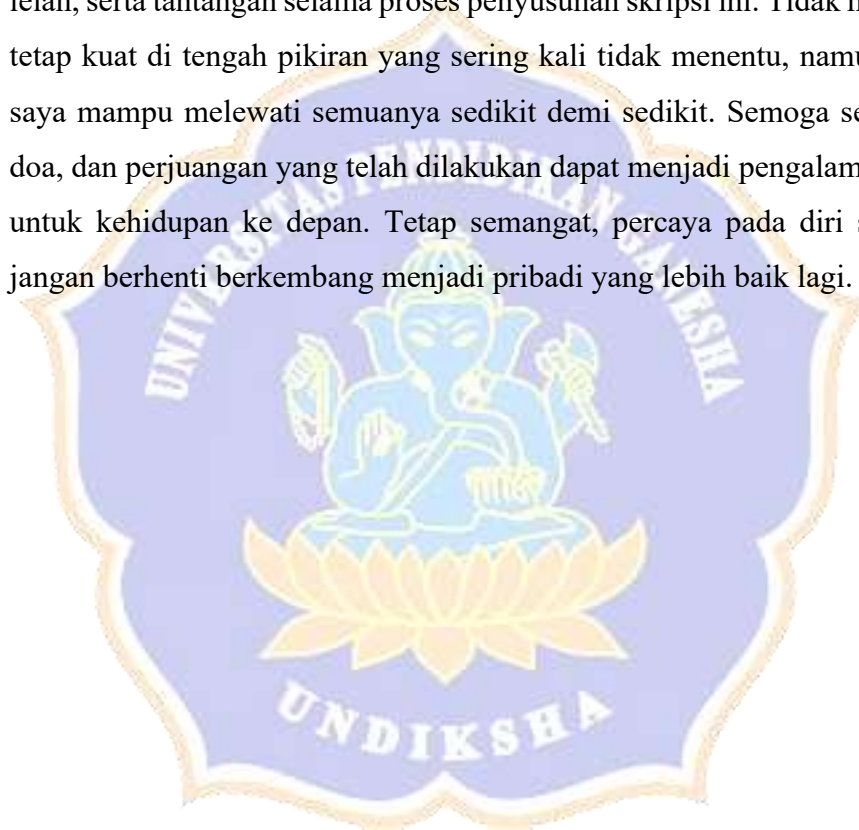
KATA PERSEMBAHAN

Hanya karena kasih dan karunia-Nya, segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa, akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa sukacita dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terima kasih saya kepada:

1. Bapak dan Ibu tercinta, kedua orang tua saya, I Gusti Made Putra Artana & I Gusti Ayu Made Dwijayanti. Terimakasih saya ucapkan kepada cinta pertama dan pintu surga atas doa, semangat, dan setiap motivasi yang di berikan. Mungkin kata terimakasih tidak cukup untuk membalas semua jasmu. Terima kasih atas kebaikan hati, kasih sayang, dan kesetiaan yang telah kalian berikan selama proses perkuliahan sehingga kita dapat selalu belajar bersama untuk menjadi lebih baik lagi dan terima kasih juga atas dukungan dan motivasi dari kalian sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak dan Ibu dosen, terima kasih bapak dan ibu dosen karena telah membimbing, mengajar, dan memberikan motivasi selama saya proses perkuliahan sehingga saya banyak mendapatkan pengetahuan dan pengalaman selama di perkuliahan. Terutama untuk dosen pembimbing saya, Bapak I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For., AIFO-FIT.. dan Ibu Ni Luh Putu Sphyanawati, S.Pd., M.Pd. yang telah menuntun saya selama pengerjaan skripsi ini.
3. Sahabat dan teman-teman, terima kasih atas kebaikan hati, kasih sayang, dan kesetiaan yang telah kalian berikan selama ini sehingga kita dapat selalu belajar bersama untuk menjadi lebih baik lagi dan terima kasih juga atas dukungan dan motivasi dari kalian sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk teman-teman kampus saya, terimakasih saya ucapkan atas dukungan dan motivasi selama saya berkuliah terimakasih atas setiap bantuan yang di berikan selama perkuliahan, terimakasih telah menjadi teman sekaligus saudara saya di kampus.
4. Teman seperjuangan saya, Gede Rio Suta Pratama dan Gede Komang Devananda Kori, terima kasih karena selalu ada dalam setiap proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih sudah membantu, bekerja sama, dan saling mendukung dari awal hingga akhir. Kalian juga sering mewakili saya

ketika merasa takut atau kurang percaya diri untuk berbicara. Kebersamaan, semangat, dan kerja keras yang kita lalui bersama menjadi pengalaman yang sangat berarti dan tidak akan saya lupakan.

5. ALMAMATER saya tercinta, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja.
6. Terakhir, untuk diri saya sendiri yang sering overthinking dan penuh keraguan, terima kasih karena sudah mampu bertahan, berproses, dan tetap melangkah sampai sejauh ini. Terima kasih telah berjuang melewati berbagai tekanan, rasa lelah, serta tantangan selama proses penyusunan skripsi ini. Tidak mudah untuk tetap kuat di tengah pikiran yang sering kali tidak menentu, namun nyatanya saya mampu melewati semuanya sedikit demi sedikit. Semoga segala usaha, doa, dan perjuangan yang telah dilakukan dapat menjadi pengalaman berharga untuk kehidupan ke depan. Tetap semangat, percaya pada diri sendiri, dan jangan berhenti berkembang menjadi pribadi yang lebih baik lagi.



DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Lembar Logo	ii
Halaman Judul	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI	v
PERNYATAAN	vi
KATA PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	ix
PRAKATA	x
ABSTRAK	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian	4
1.3 Pembatasan Masalah Penelitian	4
1.4 Rumusan Masalah Penelitian	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.7 Spesifikasi Produk Yang Diharapkan	6
1.8 Pentingnya Pengembangan	7
1.9 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan	8
1.10 Definisi Istilah	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Kajian Teori	10
2.2 Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan	39
BAB III METODE PENELITIAN	47
3.1 Model Penelitian Pengembangan	47
3.2 Prosedur Penelitian Pengembangan	47

3.3 Uji Coba Produk	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	65
4.1 Hasil Penelitian	65
4.1.1 Penyajian Data Uji Coba.....	65
4.1.2 Hasil Analisis Data.....	88
4.1.3 Revisi Produk	88
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	90
4.3 Implikasi Penelitian	93
BAB V PENUTUP	96
5.1 Rangkuman	96
5.2 Simpulan	97
5.3 Saran	98
DAFTAR PUSTAKA.....	100



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan	40
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Ahli Isi	57
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Ahli Desain	57
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Ahli Media Pembelajaran.....	58
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Ahli Praktisi Lapangan	58
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba Produk	59
Tabel 3.6 Matriks Silang Validitas Isi <i>Gregory</i>	61
Tabel 3.7 Kategori Koefisien Validitas <i>Gregory</i>	62
Tabel 3.8 Konversi Tingkat Pencapaian Dengan Skala 5	64
Tabel 4.1 Penilaian dan Skor oleh Ahli Isi Pembelajaran.....	71
Tabel 4.2 Komentar dan Saran Perbaikan oleh Ahli Isi.....	72
Tabel 4.3 Penilaian dan Skor oleh Ahli Media Pembelajaran	73
Tabel 4.4 Penilaian dan Skor oleh Ahli Desain Pembelajaran.....	76
Tabel 4.5 Komentar dan Saran Perbaikan oleh Ahli Desain.....	78
Tabel 4.6 Penilaian dan Skor oleh Ahli Praktisi Lapangan	79
Tabel 4.7 Data Skor Hasil Uji Coba Perorangan (Mahasiswa)	82
Tabel 4.8 Data Skor Hasil Uji Coba Kelompok Kecil (Mahasiswa)	85
Tabel 4.9 Rekapitulasi Skor Hasil Uji Coba Kelompok Besar.....	87
Tabel 4.10 Hasil Analisis Data Kelayakan Produk Secara Keseluruhan	90
Tabel 4.11 Hasil Revisi Berdasarkan Saran Ahli Isi Materi	90
Tabel 4.12 Hasil Revisi Berdasarkan Saran Ahli Desain	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Gerakan Jalan di Tempat	21
Gambar 2.3 Gerakan Peregangan Bahu dan Lengan.....	23
Gambar 2.4 Gerakan Langkah Tumit dan Kupu-Kupu	24
Gambar 2.5 Gerakan Langkah Ujung Kaki dan Dorong.....	26
Gambar 2.6 Gerakan Angkat Tepuk dan Buka Tutup	27
Gambar 2.7 Gerakan Mambo dan Putar Tangan	29
Gambar 2.8 Gerakan Langkah V dan Tarik Tangan	30
Gambar 2.9 Gerakan Rentang Tangan dan Lutut Naik	32
Gambar 2.10 Gerakan Langkah Serong Ganda.....	33
Gambar 2.11 Gerakan Tangan V dan Melangkah	35
Gambar 2.12 Gerakan Langkah Maju dan Pukul	36
Gambar 2.13 Gerakan Langkah Samping Ambil dan Tarik.....	38
Gambar 2.14 Kerangka Berfikir	46
Gambar 3.1 Validitas Isi.....	61
Gambar 4.1 Penetapan <i>Hardware</i> dan <i>Software</i>	67
Gambar 4.2 Pengambilan Video Tutorial.....	69
Gambar 4.3 Hasil Review dari Ahli Isi	70
Gambar 4.4 Hasil Review Ahli Media Pembelajaran.....	73
Gambar 4.5 Hasil Review Ahli Desain	75
Gambar 4.6 Hasil Review Ahli Praktisi lapangan.....	78
Gambar 4.7 Uji Coba Perorangan.....	81
Gambar 4.8 Uji Kelompok kecil	84
Gambar 4.9 Uji Kelompok Besar	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Surat Tugas Dosen Pembimbing Skripsi	103
Lampiran 1.2 Surat Persetujuan Dosen Pembimbing.....	104
Lampiran 1.3 Hasil Analisis Kebutuhan Awal (Grafik Angket).....	105
Lampiran 1.4 Surat Tugas Dosen Ahli Pakar Instrumen Penelitian	106
Lampiran 1.5 Surat Tugas Ahli Validasi Produk Media.....	108
Lampiran 1.6 Surat Izin Melaksanakan Penelitian di FOK Undiksha	109
Lampiran 1.8 Pranala (<i>Link</i>) Produk Video Tutorial Senam Irama.....	110
Lampiran 1.9 Dokumen Lembar Hasil Penilaian Uji Validasi Ahli Isi	111
Lampiran 1.10 Dokumen Lembar Hasil Penilaian Uji Validasi Ahli Media.....	114
Lampiran 1.11 Dokumen Lembar Hasil Penilaian Uji Validasi Ahli Desain	118
Lampiran 1.12 Dokumen Lembar Hasil Uji Validasi Ahli Praktisi Lapangan...	121
Lampiran 1.13 Dokumen Kuesioner Hasil Penilaian Uji Coba Perorangan	124
Lampiran 1.14 Dokumen Kuesioner Hasil Penilaian Uji Kelompok Kecil	127
Lampiran 1.15 Dokumen Kuesioner Hasil Penilaian Uji Kelompok Besar.....	130
Lampiran 1.16 Nama dan Hasil Mahasiswa Selaku Responden	133
Lampiran 1.17 Dokumentasi Foto Pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	133

