

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

SKRIPSI

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

**OLEH:
Gede Rio Suta Pratama
2216011040**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

2026



- 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 yang diterbitkan BSR-E - BSSN, validitas dokumen /eryDS oleh BSR-E
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari f en bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan



SKRIPSI

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

Menyetujui

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



- 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 oleh GEDE RIO SUTA PRATAMA ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 25 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd. NIP.196307091990031001
Anggota	Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P NIP.198410252008121002
Anggota	Ni Luh Putu Spyawati, S.Pd., M.Pd. NIP.198403032008122004
Anggota	I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For. NIP.196902061996011001



- 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.



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

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP.196805172001121001



- 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.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi penelitian yang berjudul “Pengembangan Media Pembelajaran Gerak Dasar Langkah Kaki dengan Kombinasi Gerakan Tangan Berbasis Video Tutorial Pada Mata Kuliah TP. Pembelajaran Senam Irama dan Kebugaran untuk Mahasiswa Prodi Penjaskesrek Fakultas Olahraga dan Kesehatan 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



Gede Rio Suta Pratama
NIM. 2216011040

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya Skripsi yang berjudul **<Pengembangan Media Pembelajaran Gerak Dasar Langkah Kaki Dengan Kombinasi Gerakan Tangan Berbasis Video Tutorial Pada Mata Kuliah Tp. Pembelajaran Senam Irama Dan Kebugaran Untuk Mahasiswa Prodi Penjaskesrek Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha=**

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 S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan 1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu dan memfasilitasi penulis dalam urusan akademik serta memberikan dukungan dalam pengembangan kegiatan akademik di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or., Wakil Dekan 2 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan bantuan dan dukungan terkait sarana prasarana maupun kelancaran administrasi selama penulis menempuh studi di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
5. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan 3 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan dukungan, motivasi, serta pembinaan dalam kegiatan kemahasiswaan sehingga penulis mendapatkan banyak pengalaman berharga selama menjalani perkuliahan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

6. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu memfasilitasi sarana dan prasarana dalam pembuatan proposal ini.
7. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu penyelesaian pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga.
8. Ni Luh Putu Spyawati, S.Pd., M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi sekaligus sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing Akademik yang telah banyak membantu dalam penyelesaian dan memberikan saran, masukan, dan motivasi dalam penyelesaian proposal ini.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, pertanyaan, saran, masukan, dan motivasi selama proses bimbingan, sidang skripsi berlangsung dan dalam penyempurnaan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
10. I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For., AIFO-FIT., sebagai Pembimbing Pendamping yang telah banyak membantu dalam penyelesaian dan memberikan saran, masukan, dan motivasi dalam penyelesaian proposal ini.
11. Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd., sebagai Penguji 3 yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, pertanyaan, saran, masukan, dan motivasi selama proses bimbingan, sidang skripsi berlangsung dan dalam penyempurnaan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
12. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P., sebagai Penguji 4 yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, pertanyaan, saran, masukan, dan motivasi selama proses bimbingan, sidang skripsi berlangsung dan dalam penyempurnaan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
13. Seluruh staf dosen dan pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
14. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya dalam penyusunan skripsi ini.

15. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya dalam penyusunan skripsi ini.
16. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moral dan materi sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
17. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa sepenuhnya apa yang terjadi dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, peneliti mengharapkan segala kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 22 Juni 2026



Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PERSETUJUAN PENGUJI	v
PERNYATAAN.....	vi
KATA PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO.....	ix
PRAKATA.....	x
ABSTRAK	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
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.....	6
1.7 Spesifikasi Produk Yang Diharapkan	7
1.8 Pentingnya Pengembangan.....	7
1.9 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan.....	8
1.10 Definisi Istilah	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Kajian Teori	11
2.1.1 Pengembangan.....	11
2.1.2 Media Pembelajaran	14
2.1.3 Video Tutorial	17
2.1.4 Senam Irama	21
2.2 Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan.....	45
2.3 Kerangka Berfikir.....	50

BAB III METODE PENELITIAN	52
3.1 Model Penelitian Pengembangan	52
3.2 Prosedur Penelitian Pengembangan	52
3.3 Uji Coba Produk.....	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	72
4.1 Hasil Penelitian.....	72
4.1.1 Penyajian Data Uji Coba	72
4.1.2 Hasil Analisis Data	92
4.1.3 Revisi Produk	92
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	94
4.3 Implikasi Penelitian.....	97
BAB V PENUTUP.....	99
5.1 Rangkuman.....	99
5.2 Simpulan	100
5.3 Saran	101
DAFTAR PUSTAKA.....	103



DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Storyboard</i>	57
Tabel 2 Kisi-Kisi Instrumen Ahli Isi	63
Tabel 3 Kisi-Kisi Instrumen Ahli Desain	64
Tabel 4 Kisi-Kisi Instrumen Ahli Media Pembelajaran	65
Tabel 5 Kisi-Kisi Instrumen Ahli Praktisi Lapangan	66
Tabel 6 Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba Produk	67
Tabel 7 Validitas Isi (<i>Gregory</i>)	69
Tabel 8 Hasil Validitas <i>Gregory</i>	70
Tabel 9 Konversi Tingkat Pencapaian Dengan Skala 5	71
Tabel 10 Hasil Review Dari Ahli Isi	78
Tabel 11 Komentar Dan Saran (Ahli Isi)	89
Tabel 12 Hasil Review Ahli Media Pembelajaran	80
Tabel 13 Hasil Review Ahli Desain	83
Tabel 14 Komentar Dan Saran (Ahli Desain)	84
Tabel 15 Hasil Review Ahli Praktisi Lapangan	85
Tabel 19 Hasil Kelayakan Produk (Rekapitulasi)	92
Tabel 20 Revisi Ahli Materi	93
Tabel 21 Revisi Ahli Desain	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gerak Dasar <i>Marching With Alternating Forward Arm Swing</i>	27
Gambar 2 Gerak Dasar <i>Single Step With Double Arm Lift</i>	28
Gambar 3 Gerak Dasar <i>Double Step With Side Down Arm Swing</i>	29
Gambar 4 Gerak Dasar <i>Single Lunge With Punching</i>	30
Gambar 5 Gerak Dasar <i>Heel Touch with Natural Arm Swing</i>	32
Gambar 6 Gerak Dasar <i>Toe Touch With Natural Arm Position</i>	33
Gambar 7 Gerak Dasar <i>Knee Up With Side Arm Swing</i>	34
Gambar 8 Gerak Dasar <i>V Step With Diagonal Reach And Rolling Arms</i>	35
Gambar 9 Gerak Dasar <i>Leg Curl With Forward Push Arm</i>	36
Gambar 10 Gerak Dasar <i>Forward Back With Chest Tight Tap Arms</i>	37
Gambar 11 Gerak Dasar <i>Cross Step And Arm Swing</i>	38
Gambar 12 Gerak Dasar <i>Mambo With Open Cross Arms</i>	39
Gambar 13 Gerak Dasar <i>Forward Backward Walk With Arm Pump</i>	41
Gambar 14 Gerak Dasar <i>Grapevine With Side Open Down Arms</i>	42
Gambar 15 Gerak Dasar <i>Grapevine With Side Open Down Arms</i>	43
Gambar 16 Kerangka Berfikir	45
Gambar 17 Model Penelitian ADDIE	50
Gambar 18 Validitas Isi (Gregory)	52
Gambar 19 Menetapkan Hardware & Software	69
Gambar 20 Menyiapkan materi	74
Gambar 21 Pengambilan Gambar Dan Video Pembelajaran	75
Gambar 22 Membuat Video Pembelajaran	76
Gambar 23 Hasil Review Dari Ahli Isi	76
Gambar 24 Hasil Review Ahli Media Pembelajaran	77
Gambar 25 Hasil Review Ahli Desain	80
Gambar 26 Hasil Review Ahli Praktisi Lapangan	82
Gambar 27 Uji Coba Perorangan	85
Gambar 28 Uji Kelompok Kecil	89
Gambar 29 Uji Kelompok Besar	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Surat Tugas Pembimbing.....	110
Lampiran 1.2 Surat Persetujuan Dosen Pembimbing	111
Lampiran 1.3 Hasil Analisis Kebutuhan Awal	112
Lampiran 1.4 Surat Tugas Ahli Pakar Instrumen.....	113
Lampiran 1.5 Hasil Validasi Instrumen.....	114
Lampiran 1.6 Surat Tugas Ahli Validasi Produk.....	115
Lampiran 1.7 Surat Izin Melaksanakan Penelitian	116
Lampiran 1.8 Pranala Produk	117
Lampiran 1.9 Hasil Penilaian Uji Validasi Ahli Isi	118
Lampiran 1.10 Hasil Penilaian Uji Validasi Ahli Media Pembelajaran	122
Lampiran 1.11 Hasil Penilaian Uji Validasi Ahli Desain	127
Lampiran 1.12 Hasil Penilaian Uji Validasi Ahli Praktisi Lapangan	131
Lampiran 1.13 Hasil Penilaian Uji Coba Perorangan	136
Lampiran 1.14 Hasil Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil.....	139
Lampiran 1.15 Hasil Penilaian Uji Coba Kelompok Besar	142
Lampiran 1.16 Nama dan Hasil Mahasiswa selaku Responden	145
Lampiran 1.17 Dokumentasi Penelitian.....	146