

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

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Menyelesaikan Seminar Proposal**

**OLEH:
Gede Komang Devananda Kori
NIM 2216011043**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
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 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	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 KOMANG DEVANANDA KORI ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 25 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd. NIP.197001291994031002
Anggota	I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. NIP.198503082019031005
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 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 menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengembangan Media Pembelajaran Gerak Dasar Tangan Dengan Kombinasi Langkah Kaki 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-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau ada klaim keaslian karya saya ini.

Singaraja, 21 Juni 2026

A handwritten signature in black ink is written over a yellow rectangular postage stamp. The stamp features a red Garuda emblem at the top, the text 'METERA TEMPEL' in the center, and the alphanumeric code '51F4AOX036422/79' at the bottom. To the left of the stamp, there is a vertical strip of a blue and white postage stamp with the number '1000' visible.

Gede Komang Devananda Kori

NIM. 2216011043

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul **<Pengembangan Media Pembelajaran Gerak Dasar Tangan Dengan Kombinasi Langkah Kaki 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 diselesaikan tepat waktu. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bimbingan, masukan, dukungan, arahan, kritik dan saran dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan kali ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

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 Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan I 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., Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan membantu dan dukungan terkait sarana dan

prasarana maupun kelancaran administrasi selama penulis menempuh studi di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

5. Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan dalam bidang kemahasiswaan yang telah banyak memberikan masukan yang bermanfaat untuk penyelesaian skripsi ini.
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, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu penyelesaian pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
8. Ni Luh Putu Sptyanawati, S.Pd., M.Pd., Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi sekaligus pembimbing utama yang telah banyak membantu dalam penyelesaian dan memberikan saran, masukan, serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, sekaligus Anggota Dewan Penguji IV yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
10. I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For., AIFO-FIT., Selaku Pembimbing pendamping yang telah memberikan saran, masukan, dan motivasi selama proses bimbingan, sidang skripsi berlangsung dan penyelesaian serta penyempurnaan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan,

11. Dr. Wahjoedi, M.Pd, selaku Anggota Dewan Penguji III yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, pertanyaan, saran, masukan, dan motivasi selama proses bimbingan, siding skripsi berlangsung dan dalam penyempurnaan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
12. Seluruh staf dosen dan pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan membantu kelancaran penelitian ini.
13. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya dalam penyusunan skripsi ini.
14. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan secara moril dan materi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
15. 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,..... 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PERNYATAAN.....	v
KATA PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	viii
PRAKATA.....	ix
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRACT</i>	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	6
1.3 Pembatasan Masalah Penelitian	7
1.4 Rumusan Masalah Penelitian	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.7 Spesifik Produk Yang Dikembangkan	10
1.8 Pentingnya Pengembangan	11
1.9 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan.....	12
1.10 Definisi Istilah.....	13
BAB II KAJIAN TEORI	16
2.1 Kajian Teori.....	16
2.1.1 Pengembangan	16
2.1.2 Jenis Pengembangan	17
2.1.3 Media Pembelajaran.....	20

2.1.4 Video Tutorial.....	24
2.1.5 Senam Irama.....	41
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	68
2.3 Kerangka Berfikir.....	76
BAB III METODE PENELITIAN	80
3.1 Metode Penelitian Pengembangan	80
3.2 Prosedur Penelitian Pengembangan	81
3.3 Uji Coba Produk.....	89
3.4 Jenis Data	90
3.5 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	91
3.6 Uji Validasi Instrumen Penelitian.....	102
3.7 Metode dan Teknik Analisis Data	106
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	109
4.1 Hasil Penelitian	109
4.1.1 Penyajian Data Uji Coba.....	110
4.1.2 Hasil Analisis Data.....	132
4.1.3 Revisi Produk.....	133
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	134
4.3 Implikasi Penelitian.....	137
BAB V PENUTUP	141
5.1 Rangkuman	141
5.2 Simpulan	142
5.3 Saran.....	144
DAFTAR PUSTAKA.....	145
LAMPIRAN.....	151

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Storyboard</i> media pembelajaran berbasis video tutorial	84
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Ahli Isi Materi	93
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Ahli Desain Pembelajaran	95
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Ahli Media Pembelajaran	97
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen Praktisi Lapangan	99
Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrumen Kelompok Kecil dan Kelompok Besar.....	101
Tabel 3.7 Tabel silang rumus <i>Gregory</i>	104
Tabel 3.8 Kategori Validitas <i>Gregory</i>	106
Tabel 3.9 Konversi skala 5	107
Tabel 4.1 <i>Software</i> dan fungsinya	112
Tabel 4.2 Hasil Penilaian Ahli Isi.....	116
Tabel 4.3 Hasil Penilaian Ahli Media Pembelajaran.....	118
Tabel 4.4 Hasil Penilaian Ahli Desain Pembelajaran.....	121
Tabel 4.5 Komentar dan Saran dari Ahli Desain Pembelajaran	122
Tabel 4.6 Hasil Penilaian Ahli Praktisi Lapangan.....	123
Tabel 4.10 Tabel Kelayakan Produk Keseluruhan	132
Tabel 4.11 Revisi Produk dari Ahli Desain Pembelajaran	133

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Marching</i>	45
Gambar 2.2 <i>Bending elbows alternatly with one step</i>	46
Gambar 2.3 <i>Bend both elbows with doublw step</i>	48
Gambar 2.4 <i>Biceps curl</i>	49
Gambar 2.5 <i>Chest pres</i>	51
Gambar 2.6 <i>Up right low</i>	52
Gambar 2.7 <i>Latera Rise</i>	54
Gambar 2.8 <i>Open the window</i>	56
Gambar 2.9 <i>Flexex</i>	58
Gambar 2.10 <i>Open your arm</i>	59
Gambar 2.11 <i>Slant punch with single lunges</i>	61
Gambar 2.12 <i>Over hand</i>	62
Gambar 2.13 <i>Odified butterfly arm movement with zig-zag step</i>	64
Gambar 2.14 <i>Flying</i>	66
Gambar 2.15 <i>Arm stretch</i>	67
Gambar 2.16 <i>Kerangka berpikir</i>	77
Gambar 3.1 <i>Tahap Model ADDIE</i>	81
Gambar 3.2 <i>Flowchart</i>	87
Gambar 3.3 <i>Uji dengan Ahli Pakar 1 dan 2</i>	104
Gambar 4.1 <i>Pembuatan Naskah Materi pada Aplikasi MS. Word</i>	113
Gambar 4.2 <i>Pengambilan Video</i>	114
Gambar 4.3 <i>Pembuatan video tutorial</i>	114
Gambar 4.4 <i>Riview Ahli Isi</i>	116
Gambar 4.5 <i>Riview Ahli Media Pembelajaran</i>	118
Gambar 4.6 <i>Riview RAhli Desain Pembelajaran</i>	121
Gambar 4.7 <i>Riview Ahli Praktisi Lapangan</i>	123
Gambar 4.8 <i>Uji Coba Perorangan</i>	126
Gambar 4.9 <i>Uji Coba Kelomok Kecil</i>	128
Gambar 4.10 <i>Uji Coba Kelompok Besar</i>	130

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas Pembimbing.....	151
Lampiran 2. Surat Persetujuan Dosen Pembimbing	152
Lampiran 3. Surat Tugas Ahli/Pakar	153
Lampiran 4. Hasil Analisis Kebutuhan Awal	154
Lampiran 5. Surat Izin Melakukan Penelitian.....	155
Lampiran 6. Surat Tugas Ahli Instrumen	156
Lampiran 7. Hasil Validasi Instrumen.....	157
Lampiran 8. Media Pembelajaran Video tutorial	158
Lampiran 9. Hasil Penilaian Uji Validasi Ahli Isi	159
Lampiran 10. Hasil Penilaian Uji Validasi Ahli Media Pembelajaran	163
Lampiran 11. Hasil Penilaian Uji Validasi Ahli Desain	168
Lampiran 12. Hasil Penilaian Uji Validasi Ahli Praktisi Lapangan	173
Lampiran 13. Hasil Penilaian Uji Coba Perorangan	178
Lampiran 14. Hasil Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil.....	180
Lampiran 15. Hasil Penilaian Uji Coba Kelompok Besar	183
Lampiran 16. Hasil Penilaian Uji Coba Perorangan, Kelompok Kecil & Besar	186
Lampiran 17. Nama dan Hasil Mahasiswa Responden.....	188
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian.....	189