

**PENGEMBANGAN BAHAN AJAR BERBASIS
WEBSITE MATERI LARI JARAK PENDEK DALAM
PEMBELAJARAN PJOK PADA PESERTA DIDIK
KELAS X SMA NEGERI 3 SINGARAJA**



PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

2026

**PENGEMBANGAN BAHAN AJAR BERBASIS
WEBSITE MATERI LARI JARAK PENDEK DALAM
PEMBELAJARAN PJOK PADA PESERTA DIDIK
KELAS X SMA NEGERI 3 SINGARAJA**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Diajukan kepada Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Oleh

I Nyoman Dharma Yasa

NIM 2216011006

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

2026

SKRIPSI

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



Pembimbing I	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP.198008112008121001
Pembimbing II	Ni Luh Putu Sphyanawati, S.Pd., M.Pd. NIP.198403032008122004

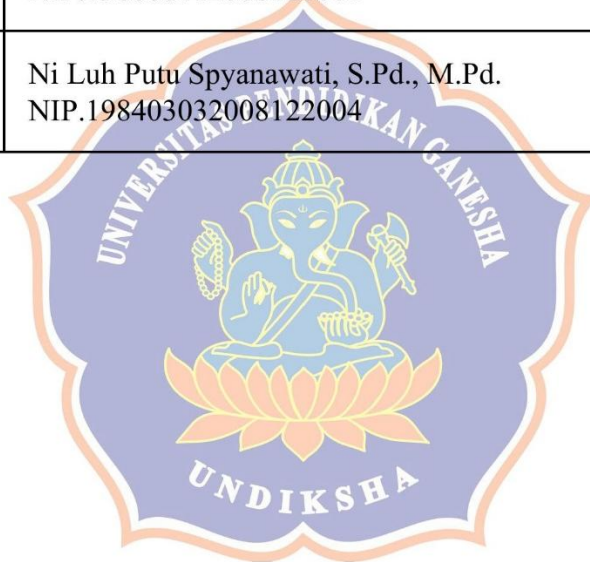


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSRfE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi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

Skripsi oleh I Nyoman Dharma Yasa ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 27 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Anggota	Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd. NIP.196307091990031001
Anggota	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP.198008112008121001
Anggota	Ni Luh Putu Sphyanawati, 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

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



- 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.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengembangan Bahan Ajar Berbasis *Website* Materi Lari Jarak Pendek Dalam Pembelajaran PJOK Pada Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 3 Singaraja”** beserta seluruh isinya adalah benar karya 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/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 15 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan,



I Nyoman Dharma Yasa
NIM 2216011006

KATA PERSEMBAHAN

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat, anugerah, dan bimbingan-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Dengan rasa syukur, kebahagiaan, dan sukacita, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya serta mempersembahkan karya ini kepada:

IDA AJI & IDA BIANG

I KETUT PARTAMA & NI KADEK SUCI

“Atas curahan kasih sayang serta dukungan yang tiada henti, baik secara moral maupun spiritual, penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya. Segala perhatian dan pengorbanan tersebut menjadi sumber kekuatan utama bagi penulis dalam menempuh pendidikan serta menata masa depan yang lebih baik.”

BAPAK & IBU DOSEN

“Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing, Dosen Penguji, serta seluruh Dosen Pengajar atas bimbingan, arahan, ilmu pengetahuan, dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan sebagai mahasiswa”

SAHABAT & TEMAN – TEMAN

“Penulis mengucapkan terima kasih kepada sahabat dan teman-teman atas doa, dukungan, kebaikan, serta semangat yang senantiasa diberikan, baik dalam keadaan suka maupun duka. Kebersamaan dan kehadiran kalian sebagai keluarga kedua sekaligus tempat berbagi telah menjadi sumber motivasi yang sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.”

ALMAMATER

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha

PRAKATA

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul **“Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Website Materi Lari Jarak Pendek dalam Pembelajaran PJOK pada Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 3 Singaraja”** dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari banyak pihak yang telah membantu, bimbingan, dan memberikan 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 kesempatan kepada penulis menimba ilmu dan pengalaman perkuliahan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. Wakil Dekan 1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memfasilitasi khususnya bidang akademik dan kerjasama di Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus sebagai penguji yang telah memberikan masukan dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. Wakil Dekan 2 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memfasilitasi khususnya bidang keuangan dan umum di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
5. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. Wakil Dekan 3 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memfasilitasi khususnya bidang kemahasiswaan dan alumni di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memfasilitasi peminjaman sarana dan prasarana perkuliahan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

7. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga sekaligus selaku Pembimbing Akademik (PA) dan sekaligus sebagai pembimbing utama yang telah banyak memfasilitasi bimbingan, masukan dan saran demi penyempurnaan skripsi ini.
8. Ni Luh Putu Spyawati, S.Pd., M.Pd. selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak memfasilitasi dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga. sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Wakil yang telah banyak membantu menyelesaikan pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang juga banyak memberikan saran, masukan, dan juga motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang telah banyak membantu penyelesaian Pendidikan di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
10. Seluruh Staf Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
11. Ni Ketut Santi Sucita Dewi, terima kasih atas kasih sayang, kesabaran, doa, dukungan emosional, serta motivasi yang senantiasa diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Segala perhatian, semangat, dan kepercayaan yang diberikan menjadi penyemangat bagi penulis hingga skripsi ini dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
12. Dr. I Putu Eka Wilantara, M.Pd, selaku Kepala SMA Negeri 3 Singaraja, yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah yang dipimpinnya
13. I Kadek Budi Adnyana Putra S.Pd, selaku guru PJOK di SMA Negeri 3 Singaraja mitra penelitian yang telah banyak membantu penulis dalam melakukan penelitian
14. Peserta didik kelas X-H di SMA Negeri 3 Singaraja yang telah terlibat sebagai subjek penelitian.
15. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara modal dan materi sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
16. Serta semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyusunan proposal ini.

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

Singarja, 22 Mei 2026



I Nyoman Dharma Yasa
NIM 2216011006



MOTTO

“Belajar bukan tentang menjadi paling cepat, tetapi tentang tidak berhenti melangkah.”

(I Nyoman Dharma Yasa)



DAFTAR ISI

COVER	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERSETUJUAN PANITIA UJIAN	iv
PERNYATAAN.....	v
KATA PERSEMBAHAN.....	vi
PRAKATA.....	vii
MOTTO	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Pengembangan	9
1.6 Manfaat Hasil Pengembangan.....	10
1.6.1 Manfaat Teoritis	10
1.6.2 Manfaat Praktis	10
1.7 Spesifik Produk yang Diharapkan.....	11
1.8 Asumsi Keterbatasan.....	12
1.9 Definisi Istilah.....	13

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Hakekat PJOK.....	12
2.1.1 Pengertian PJOK.....	12
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	13
2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	14
2.2 Bahan Ajar Berbasis <i>Website</i>	15
2.3 Model Pengembangan ADDIE.....	17
2.4 Lari Jarak Pendek.....	19
2.5 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	27
2.6 Kerangka Berfikir.....	36

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian.....	33
3.2 Prosedur Penelitian Pengembangan.....	34
3.2.1 Tahap I: Analisis (<i>Analyze</i>).....	36
3.2.2 Tahap II: Perencanaan/Perancangan (<i>Design</i>).....	38
3.2.3 Tahap III: Pengembangan (<i>Development</i>).....	43
3.2.4 Tahap IV: Penerapan (<i>Implementation</i>).....	44
3.2.5 Tahap V: Evaluasi (<i>Evaluation</i>).....	44
3.3 Uji Coba Produk.....	45
3.3.1 Desain Uji Coba Produk.....	45
3.2.3 Subjek Uji Coba.....	47
3.2.3 Jenis Data.....	50
3.2.4 Instrumen Pengumpulan Data.....	51
3.2.5 Metode dan Instrumen Uji Validasi.....	57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	55
---------------------------	----

4.1.1 Penyajian Data Uji Coba.....	55
4.2 Hasil Analisis Data.....	90
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	90
4.4 Implikasi Penelitian.....	98
 BAB V PENUTUP	
5.1 Rangkuman	86
5.2 Kesimpulan	87
5.3 Saran.....	88
 DAFTAR RUJUKAN.....	 90
LAMPIRAN.....	120



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Prosedur Penelitian Pengembangan	34
Tabel 3.2 Rancangan bahan ajar Secara Garis Besar/ <i>Storyboard</i>	41
Tabel 3.3 Prosedur Uji Coba dan Validasi Bahan Ajar Berbasis <i>Website</i> Materi Lari Jarak Pendek.....	45
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Validasi Ahli Materi.....	52
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen Validasi Ahli Desain	52
Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrumen Validasi Ahli Media Pembelajaran	53
Tabel 3.7 Kisi-kisi Instrumen Ahli Praktisi Lapangan.....	54
Tabel 3.8 Kisi-kisi Uji Coba Perorangan Kelompok Kecil, dan Lapangan	54
Tabel 3.9 Tabulasi Silang	55
Tabel 3.10 Kriteria Koefisien Validitas Isi	57
Tabel 3.11 Konversi PAP Tingkat Pencapaian dengan skala 5	58
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Persentase Uji Ahli Isi/Materi Pembelajaran.....	68
Tabel 4.2 Komentar dan Saran Uji Ahli Isi/Materi Pembelajaran	69
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Persentase Uji Ahli Desain Pembelajaran	71
Tabel 4.4 Komentar dan Saran Uji Ahli Desain Pembelajaran	72
Tabel 4.5 Revisi Produk Pengembangan Uji Ahli Desain Pembelajaran.....	73
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Persentase Uji Ahli Media Pembelajaran	74
Tabel 4.7 Komentar dan Saran Uji Ahli Media Pembelajaran	75
Tabel 4.8 Revisi Produk Pengembangan Uji Ahli Media Pembelajaran.....	76
Tabel 4.9 Perhitungan Persentase Uji Ahli Praktisi Lapangan.....	77
Tabel 4.10 Komentar dan Saran Uji Ahli Praktisi Lapangan	79
Tabel 4.11 Hasil Penilaian Uji Coba Perorangan.....	80
Tabel 4.12 Komentar dan Saran Uji Coba Perorangan	82
Tabel 4.13 Hasil Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil	83
Tabel 4.14 Komentar dan Saran Uji Coba Kelompok Kecil.....	84
Tabel 4.15 Hasil Penilaian Uji Coba Kelompok Besar/ Uji Lapangan	85
Tabel 4.16 Komentar dan Saran Uji Coba Kelompok Besar	86
Tabel 4.17 Persentase Hasil Uji Validitas Bahan Ajar Berbasis <i>Website</i>	90
Tabel 4.18 Persentase Hasil Uji Coba Produk Bahan Ajar Berbasis <i>Website</i>	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan Sikap Start Pendek (<i>Bunch Start</i>).....	21
Gambar 2.2 Tahapan Sikap Start Menengah (<i>Medium Start</i>).....	21
Gambar 2.3 Sikap Start Panjang (<i>Long Start</i>).....	22
Gambar 2.4 Sikap pada aba-aba "Besedia"	23
Gambar 2.5 Sikap Pada aba-aba "saaaap"	24
Gambar 2.6 Sikap aba-aba "yak"	24
Gambar 2.7 Tahap Berlari	26
Gambar 2.8 Tahap Melewati Garis <i>Finish</i>	27
Gambar 2.9 Kerangka Berpikir Penelitian Pengembangan Bahan Ajar Berbasis <i>Website</i>	37
Gambar 3. 1 Bagan Proses Uji Coba dan Validasi Produk Berdasarkan Model ADDIE	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Tugas Pembimbing.....	102
Lampiran 2 Surat Izin Melakukan Observasi.....	103
Lampiran 3 Hasil Angket Analisi Kebutuhan Peserta Didik.....	103
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian	108
Lampiran 5 Surat Tugas Pakar/Ahli Validasi Instrumen.....	109
Lampiran 6 Surat Tugas Pakar Ahli Isi/Materi Pembelajaran, Desain Pembelajaran, Media pembelajaran, Uji praktisi lapangan.....	110
Lampiran 7 Surat sudah melaksanakan penelitian	111
Lampiran 8 Link Bahan Ajar Berbasis Website	112
Lampiran 9 Sertifikat Hak Cipta Produk	113
Lampiran 10 Hasil Uji Instrumen	114
Lampiran 11 Hasil Penilaian Uji Ahli Isi/Materi Pembelajaran	115
Lampiran 12 Hasil Penilaian Uji Ahli Media Pembelajaran.....	116
Lampiran 13 Hasil Penilaian Uji Ahli Desain Pembelajaran	117
Lampiran 14 Hasil Penilaian Uji Ahli Praktisi Lapangan.....	118
Lampiran 15 Uji Coba Perorangan	119
Lampiran 16 Uji Coba Kelompok Kecil.....	122
Lampiran 17 Uji Coba Kelompok Besar.....	129
Lampiran 18 Nama Peserta Didik Selaku Responden	130
lampiran 19 Dokumentasi saat pengambilan data.....	132