

**PENGEMBANGAN MEDIA *FLASHCARD* GERAK DASAR *ROLL* DEPAN
SENAM LANTAI PADA PESERTA DIDIK KELAS RENDAH**



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

2026

**PENGEMBANGAN MEDIA *FLASHCARD* GERAK DASAR *ROLL* DEPAN
SENAM LANTAI PADA PESERTA DIDIK KELAS RENDAH**

SKRIPSI

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



**Oleh
KADEK DARMA ANANDA
NIM 2116011001**

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

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



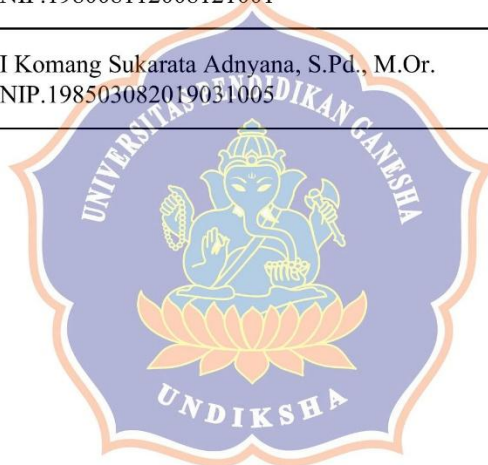
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi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



Skripsi oleh KADEK DARMA ANANDA ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 27 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P NIP.198003112008121002
Anggota	Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd. NIP.198705222015042004
Anggota	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP.198008112008121001
Anggota	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.



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 menyampaikan bahwa karya tulis yang berjudul “Pengembangan Media *Flashcard* Gerak Dasar *Roll* Depan Senam Lantai Pada Peserta Didik Kelas Rendah” beserta seluruh isinya adalah benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan serta pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam Masyarakat ke ilmuian. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini

Singaraja, 28 Mei 2026

Yang menyatakan Pernyataan



Kadek Darma Ananda

NIM 2216011001

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:

BAPAK & IBU TERCINTA

Komang Gedung & Putu Demiani

“Terima kasih telah menjadi orang tua yang sudah merawat dan mendoakan saya hingga sampai saat ini, yang juga telah membantu dan mengajarkan saya sehingga saya dapat menempuh pendidikan sampai di jenjang perguruan tinggi, semoga Ida Sang Hyang Widhi Wasa selalu menyertai dan memberikan jalan terbaik”

BAPAK & IBU DOSEN

Pembimbing, Penguji, dan Pengajar

“Terima kasih bapak dan ibu dosen yang telah membimbing, mengajar, dan memberikan motivasi selama saya menempuh proses perkuliahan sehingga saya banyak mendapatkan pengetahuan dan pengalaman selama di perkuliahan”

ISTRI TERCINTA

Kadek Ernita

“Terima kasih atas doa, motivasi, dan kasih sayang yang telah diberikan”

SAHABAT & TEMAN-TEMAN

“Terima kasih atas doa, kebaikan hati, kasih sayang, dan kesetiaan yang telah kalian berikan selama proses perkuliahan sehingga kita dapat belajar bersama untuk menjadi lebih baik lagi dan terima kasih juga atas dukungan dan motivasi dari kalian sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini”

ALMAMATER

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

MOTTO

“Hal Besar Dimulai Dari Langkah Kecil Dan Ketekunan”

#DarmaAnanda



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengembangan Media *Flashcard* Gerak Dasar *Roll Depan* Senam Lantai Pada Peserta Didik Kelas Rendah”** Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam proses menyelesaikan skripsi ini banyak pihak yang berperan dalam penyusunannya dengan memberikan arahan atau bimbingan yang sangat bermanfaat bagi penulis sebagai bahan pembelajaran untuk ke depannya. Penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan 1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang membantu Dekan dalam memimpin pelaksanaan kegiatan bidang pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat, kerjasama, sistem informasi, dan perencanaan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or., Wakil Dekan 2 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang membantu Dekan dalam memimpin pelaksanaan kegiatan bidang administrasi umum, keuangan, kepegawaian, dan sarana dan prasarana di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
5. Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan 3 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah membantu Dekan dalam memimpin pelaksanaan kegiatan bidang kemahasiswaan dan alumni di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., selaku Ketua Lab Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan arahan, dukungan, serta fasilitas sehingga

kegiatan dapat berjalan dengan baik dan lancar.

7. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
8. Ni Luh Putu Spyawati, S.Pd., M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
9. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. selaku kepala laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) Undiksha telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
10. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sekaligus pembimbing wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
11. Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan ikhlas dan sabar membagi ilmu.
12. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penyelesaian skripsi penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tertuang dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Semoga bermanfaat.

Singaraja, 28 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	v
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN	vi
PERNYATAAN	vii
KATA PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
PRAKATA.....	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian Pengembangan	8
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	8
1.7 Spesifikasi Produk Yang Diharapkan	9
1.8 Pentingnya Pengembangan.....	10
1.9 Asumsi Dan Keterbatasan.....	10
1.10 Definisi Istilah.....	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	14
2.1 Kajian Teori.....	14
2.1.1 Media Pembelajaran <i>Flashcard</i>	14

2.1.2	Senam Lantai	18
2.1.3	Model Pengembangan <i>ADDIE</i>	35
2.2	Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan	39
2.3	Kerangka Berpikir	41
BAB III METODE PENELITIAN		45
3.1	Model Pengembangan	45
3.2	Prosedur Penelitian Pengembangan	48
3.2.1	Tahap Analisis (<i>Analyze</i>)	48
3.2.2	Tahap Desain (<i>Design</i>)	48
3.2.3	Tahap Pengembangan (<i>Development</i>)	49
3.2.4	Tahap Implementasi (<i>Implementation</i>)	49
3.2.5	Tahap Evaluasi (<i>Evaluation</i>)	49
3.3	Uji Coba Produk	51
3.3.1	Desain Uji Coba	51
3.3.2	Subjek Uji Coba	52
3.3.3	Jenis Data	53
3.3.4	Metode Dan Instrumen Pengumpulan Data	54
3.3.5	Metode Dan Teknik Analisis Data	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		62
4.1	Hasil Penelitian	62
4.1.1	Penyajian Data Uji Coba	63
4.2	Hasil Analisis Data	86
4.3	Pembahasan Hasil Penelitian	86
4.3.1	Tahap Pertama Analisis (<i>Analyze</i>)	86
4.3.2	Tahap Kedua Perencanaan (<i>Design</i>)	89
4.3.3	Tahap Ketiga Pengembangan (<i>Development</i>)	91
4.3.4	Tahap Keempat Penerapan (<i>Implementation</i>)	93
4.3.5	Tahap Kelima Evaluasi (<i>Evaluation</i>)	94
4.4	Implikasi Penelitian	102
BAB V PENUTUP		103

5.1	Rangkuman.....	103
5.2	Simpulan.....	106
5.3	Saran.....	107
DAFTAR RUJUKAN		109
LAMPIRAN		116
RIWAYAT HIDUP.....		153



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3. 1 Hasil Penilaian Validitas Tampang	57
Tabel 3. 2 Rumus Gregory	58
Tabel 3. 3 Kategori Validitas Instrumen.....	59
Tabel 3. 4 Tabel Kategori Validitas.....	60
Tabel 3. 5 Kategori Kepraktisan	61
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Uji Ahli Materi/Isi	73
Tabel 4. 2 Saran Dan Komentar Ahli Materi/Isi	73
Tabel 4. 3 Hasil Analisis Uji Ahli Media/Desain	74
Tabel 4. 4 Saran Perbaikan Ahli Media/Desain	75
Tabel 4. 5 Saran Dan Komentar Ahli Media/Desain.....	75
Tabel 4. 6 Hasil Analisis Ahli Praktisi Lapangan	76
Tabel 4. 7 Saran Dan Komentar Ahli Praktisi Lapangan	76
Tabel 4. 8 Hasil Analisis Uji Coba Kelompok Kecil	77
Tabel 4. 9 Saran Dan Komentar Uji Coba Kelompok Kecil	79
Tabel 4. 10 Hasil Analisis Uji Coba Kelompok Besar.....	79
Tabel 4. 11 Saran Dan Komentar Uji Coba Kelompok Besar.....	81
Tabel 4. 12 Hasil Analisis Uji Coba Kelompok Besar	82
Tabel 4. 13 Saran Dan Komentar Uji Coba Kelompok Besar.....	84
Tabel 4. 14 Link Produk	86
Tabel 4. 15 Hasil Analisis Uji Kelayakan dan Kepraktisan	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. 1	Observasi Awal.....5
Gambar 2. 1	Sikap Pertama Jongkok Kaki Jinjit..... 23
Gambar 2. 2	Sikap Kedua Meletakkan Tangan Dimatras.....26
Gambar 2. 3	Sikap Ketiga Menekuk Lutut Dan Menundukan Kepala.....27
Gambar 2. 4	Sikap Keempat Mengguling Kedepan29
Gambar 2. 5	Sikap Akhir Setengah Jongkok31
Gambar 2. 6	Matras Senam Lantai33
Gambar 2. 7	Kerangka Berpikir42
Gambar 3. 1	Tahap Pengembangan Model ADDIE 46
Gambar 4. 1	Desain Media Flashcard Melalui Aplikasi Canva..... 71
Gambar 4. 2	Contoh Media <i>Flashcard</i> Selesai di <i>Desain</i>71



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Tugas Penelitian	116
Lampiran 2. Surat Obsrevasi Awal	117
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian	118
Lampiran 4. Surat Tugas Validasi Instrumen	119
Lampiran 5. Surat Tugas Validasi Produk	120
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian	121
Lampiran 7. <i>Storyboard Flashcard</i> Peserta Didik	122
Lampiran 8. <i>Storyboard Flashcard</i> Guru	125
Lampiran 9. Kisi-Kisi Instrumen Pengumpulan Data	128
Lampiran 10. Pembuatan <i>Flashcard</i> Peserta Didik	130
Lampiran 11. Pembuatan <i>Flashcard</i> Guru	134
Lampiran 12. Hasil Uji Ahli Isi	139
Lampiran 13. Hasil Uji Ahli Media/Desain	140
Lampiran 14. Hasil Uji Praktisi Lapangan	141
Lampiran 15. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	142
Lampiran 16. Hasil Analisis Uji Ahli Isi	144
Lampiran 17. Hasil Analisis Uji Ahli Media/Desain	145
Lampiran 18. Hasil Analisis Uji Ahli Praktisi Lapangan	146
Lampiran 20. Hasil Analisis Uji Coba Kelompok Besar	148
Lampiran 21. Hasil Analisis Uji Kepraktisan Produk	149
Lampiran 22. Dokumentasi Uji Para Ahli	150
Lampiran 23. Dokumentasi Uji Coba Produk	151
Lampiran 24. Dokumentasi Uji Kepraktisan Produk	152