

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN PJOK
BERBASIS VIDEO TUTORIAL PADA MATERI
AKTIVITAS PENGEMBANGAN UNTUK PESERTA
DIDIK KELAS IX SMP LAB UNDIKSHA**

SKRIPSI

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



**Oleh
Ni Ketut Widhi Trisna Wati
NIM 1716011048**

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

2021

SKRIPSI

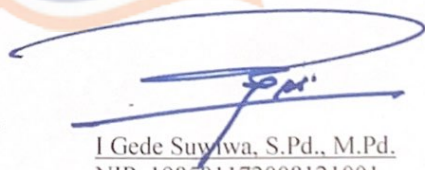
DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN



Pembimbing Utama,

Pembimbing Pemandu,


I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.
NIP. 196804081997031002


I Gede Suyiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501172008121001

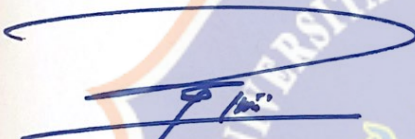
Skripsi oleh Ni Ketut Widhi Trisna Wati
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal

Dewan Penguji



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.
NIP. 196804081997031002

(Ketua)



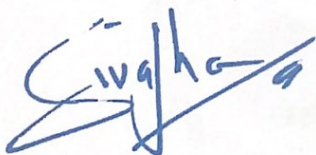
I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501172008121001

(Anggota)



Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198008112008121001

(Anggota)



Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or
NIP. 198003112008121002

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 15 Oktober 2021



Mengetahui

Ketua Ujian

Sekretaris Ujian

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

I Gede Suwiwa, S.Pd. M.Pd
NIP. 198501172008121001

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



I Ketut Budaya Astra., S.Pd. M.Or
NIP.196804081997031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Video Tutorial Pada Materi Aktivitas Pengembangan Untuk Peserta Didik Kelas IX SMP LAB UNDIKSHA**”, Berserta 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 atau sanksi yang di jatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



Singaraja, 16 September 2021
Yang membuat pernyataan,



Ni Ketut Widhi Trisna Wati
NIM : 1716011048

KATA PERSEMBAHAN

Hanya karena kasih karunia-Nya, segala pujian dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, akhirnya skripsi ini dapat saya selesaikan dengan baik dan pada waktu-Nya. Oleh karena itu, dengan rasa sukacita dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada:

BAPAK & IBU TERCINTA I KETUT KARBA & NI MADE SURATI

“Terima kasih telah menjadi orang tua saya yang membesarkan dan terus menjaga saya sampai saat ini, juga menjadi penolong saya belajar untuk mengenal betapa kerasnya dunia ini dan telah memberi saya motivasi, doa, kasih sayang dan segala bentuk pengorbanan yang telah kalian berikan kepada saya untuk menggapai cita-cita serta memenuhi harapan menjadi manusia yang berguna bagi keluarga dan masyarakat”

SAUDARA TERCINTA NI WAYAN WIDHIASTUTI, I KADEK WIDHIANTARA & I KOMANG WIDHI TRISNA YASA

“Terima kasih atas Doa, Dukungan dan Semangat yang telah engkau berikan selama ini dari awal kuliah hingga di tahap akhir ini”

ALMAMATER

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja

MOTTO

**JANGAN PERNAH *INSECURE* TERHADAP
APA YANG ORANG PUNYA DAN CAPAI
KARENA SETIAP ORANG MEMPUNYAI
JALAN DAN GARIS TANGAN TERSENDIRI**

(Ni Ketut Widhi Trisna Wati, 2021)



PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI UNSUR KECEPATAN DAN KELINCAHAN BERBASIS VIDEO TUTORIAL

Oleh

Ni Ketut Widhi Trisna Wati

**Prodi Pendidikan Olahraga Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi**

Abstrak

Terbatasnya penggunaan media pembelajaran PJOK merupakan suatu masalah dalam menyampaikan materi aktivitas pengembangan. Pengembangan ini bertujuan mengasikkan produk media pembelajaran PJOK berbasis video tutorial, untuk pembelajaran PJOK Pada Materi Aktivitas Pengembangan pada komponen kecepatan dan kelincahan kelas IX SMP. Model pengembangan video tutorial ini mengadaptasi model pengembangan ADDIE meliputi lima tahap yaitu: tahap analisis (*analyze*), tahap perancangan (*design*), tahap pengembangan (*development*), tahap implementasi (*implementation*), dan tahap evaluasi (*evaluation*). Langkah validasi bahan ajar mengadopsi model evaluasi formatif Dick and Carrey yang terdiri dari 4 tahap yaitu: uji coba ahli, uji coba perorangan, uji coba kelompok kecil, uji coba kelompok besar. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa validasi bahan ajar ditinjau dari aspek isi adalah baik dengan persentase 89,33%, aspek media pembelajaran adalah baik dengan persentase 98,66%, dan aspek desain pembelajaran adalah sangat baik persentase 92,63%. Hasil uji perorangan adalah sangat baik dengan persentase 91,33%, hasil uji kelompok kecil adalah sangat baik dengan persentase 92,67%, dan hasil uji coba kelompok besar sangat baik dengan persentase 93,16%. Hasil penelitian ini menunjukkan media pembelajaran PJOK berbasis video tutorial pada materi aktivitas pengembangan sudah memenuhi kelayakan dari aspek uji coba ahli isi, media, desain dan uji coba produk. Sehingga telah layak diterapkan oleh guru dalam proses pembelajaran siswa.

Kata kunci: Pengembangan, video tutorial, aktivitas pengembangan.

**DEVELOPMENT OF FITNESS LEARNING MEDIA
PHYSICAL ELEMENTS OF SPEED AND AGILITY
VIDEO BASED TUTORIAL**

By

Ni Ketut Widhi Trisna Wati

Sports Education Study Program Physical Education Health and Recreation

ABSTRACT

Limited use of PJOK learning media is a problem in conveying development activity materials. It aimed to create PJOK learning media products based on video tutorials, for class IX junior high school learning. The tutorial video development adapts from ADDIE model that cover 5 stages: stage of analyzing (analyze), stage of designing (design), stage of developing (development), stage of implementing (implementation), and stage of evaluating (evaluation). Teaching materials validation step adopts Dick and Carrey's formative evaluation model consisting of 4 stages: expert trials, individual trials, small group trials, large group trials. The data collection instrument used is a questionnaire. The data analysis techniques used are qualitative and quantitative descriptive. The results showed that the validation of teaching materials in terms of content aspects was good with a percentage of 98,66%, the learning media aspect was good with a percentage of 92,63%, and the design aspect of learning was an excellent percentage of 88%. Individual test results were excellent with a percentage of 91.33%, small group test results were excellent with a percentage of 92.67%, and large group trial results were excellent with a percentage of 93.16%. The results of this research show that the video tutorial-based PJOK learning media on development activity materials has met the feasibility of expert content trial aspects, media, design and product trials. It is worth using by students.

Keywords: Development, video tutorials, development activities.

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul “Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Video Tutorial Pada Materi Aktivitas Pengembangan Untuk Peserta didik Kelas IX Smp Lab Undiksha”. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan baik bantuan berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, sekaligus sebagai pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Gede Dody Trisna MS, S.Or., M.Or., selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak memberikan motivasi, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., selaku Sekertaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.
6. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi sekaligus sebagai Pembimbing II yang telah

banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

7. I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For., selaku Pembimbing Akademik (PA) yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Seluruh staffDosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan pengetahuan dan membantu kelancaran penelitian ini.
9. Seluruh Staff Pegawai di Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang selama ini memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.
10. I Made Suantara, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP LAB Undiksha, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SMP LB Undiksha.
11. I Gede Rudy Perdana, S.Pd., selaku Guru Penjasorkes di SMP LAB Undiksha, yang telah memberikan izin melakukan observasi awal serta memberikan banyak informasi tentang mengenai pembelajaran pjok di SMP LAB Undiksha.
12. Rekan-rekan mahapeserta didik di program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
13. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moril dan materi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
14. I Komang Ari Santika Sebagai Videografer yang telah banyakmemberikan bantuan dalam pengambilan dan pengeditan video penelitian ini.
15. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat dalam rangka peningkatan mutu proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Singaraja, Oktober2021

Peneliti

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|-------------|
| HALAMAN SAMPUL | iii |
| HALAMAN JUDUL | iv |
| KATA PERSEMBAHAN | v |
| MOTTO..... | vi |
| PRAKATA | vii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 8 |
| 1.3 Pembatasan Masalaah..... | 9 |
| 1.4 RumusanMasalah..... | 9 |
| 1.5 Tujuan Pengembangan..... | 9 |
| 1.6 Spesifikasi Produk Yang Diharapkan | 10 |
| 1.7 Pentingnya Pengembangan | 11 |
| 1.8 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan | 11 |
| 1.9 Definisi Istilah | 12 |
| | |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA..... | 14 |
| 2.1 Kajian Teori | 14 |
| 2.1.1 Penelitian Pengembangan | 14 |
| 2.1.2 Media Pembelajaran..... | 20 |
| 2.1.3 Video Pembelajaran..... | 24 |
| 2.1.4 Hakikat PJOK | 27 |
| 2.1.5 Kebugaran Jasmani..... | 32 |
| 2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan | 42 |

| | Halaman |
|---|------------|
| 2.3 Kerangka Berpikir | 45 |
| 2.4 Hipotesis..... | 47 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 48 |
| 3.1 Model Penelitian Pengembangan | 48 |
| 3.2 Prosedur Penelitian Pengembangan | 49 |
| 3.3 Uji Coba Produk | 58 |
| 3.3.1 Desain Uji Coba | 58 |
| 3.3.2 Subjek Uji Coba | 59 |
| 3.3.3 Jenis Data | 59 |
| 3.3.4 Instrumen Pengumpulan Data | 59 |
| 3.3.5 Metode dan Teknik Analisis Data | 68 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 70 |
| 4.1 Hasil Penelitian | 70 |
| 4.1.1 Penyajian Data Uji Coba | 70 |
| 4.1.2 Hasil Analisis Data | 81 |
| 4.1.3 Revisi Produk | 93 |
| 4.2 Pembahasan Hasil Penelitian | 95 |
| 4.3 Implikasi Penelitian | 99 |
| BAB V PENUTUP | 100 |
| 5.1 Rangkuman | 100 |
| 5.2 Simpulan | 101 |
| 5.3 Saran | 102 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | | Halaman |
|--------------|--|----------------|
| Tabel 2.1 | Unsur Kebugaran Jasmani | 34 |
| Tabel 3.1 | <i>Storyboard</i> | 51 |
| Tabel 3.2 | Kisi-kisi Instrumen <i>Review</i> Validasi Produk | 60 |
| Tabel 3.3 | Instrumen Uji Ahli Media Pembelajaran | 63 |
| Tabel 3.4 | Instrumen Uji Ahli Isi Mata Pelajaran | 63 |
| Tabel 3.5 | Instrumen Uji Ahli Desain Pembelajaran | 64 |
| Tabel 3.6 | Instrumen Uji Coba Perorangan | 66 |
| Tabel 3.7 | Instrumen Uji Coba Kelompok Kecil | 66 |
| Tabel 3.8 | Instrumen Uji Coba Kelompok Besar | 67 |
| Tabel 3.9 | Konversi Tingkat Pencapaian dengan Skala 5 | 69 |
| Tabel 4.1 | <i>Storyboard</i> | 72 |
| Tabel 4.2 | Data <i>Review</i> Ahli Isi terhadap Media Video Pembelajaran | 78 |
| Tabel 4.3 | Data <i>Review</i> Ahli Media terhadap Media Video Pembelajaran ... | 79 |
| Tabel 4.4 | Data <i>Review</i> Ahli Desain terhadap Media Video Pembelajaran ... | 80 |
| Tabel 4.5 | Masukan dan Komentar Ahli Isi Mata Pelajaran | 82 |
| Tabel 4.6 | Masukan dan Komentar Ahli Media Mata Pelajaran | 84 |
| Tabel 4.7 | Masukan dan Komentar Ahli Desain Mata Pelajaran | 88 |
| Tabel 4.8 | Data Penilaian Uji Coba Perorangan | 90 |
| Tabel 4.9 | Data Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil | 91 |
| Tabel 4.10 | Data Penilaian Uji Coba Kelompok Besar | 92 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|----------------|
| Gambar 2.1 Kerangka Berpikir..... | 49 |
| Gambar 3.1 Tahap Model ADDIE..... | 48 |
| Gambar 3.2 <i>Flowchart</i> | 55 |
| Gambar 4.1 <i>Flowchart</i> | 76 |
| Gambar 4.2 Komentar dan Saran <i>Review</i> Ahli Isi..... | 83 |
| Gambar 4.3 Komentar dan Saran <i>Review</i> Ahli Media..... | 85 |
| Gambar 4.4 Komentar dan Saran <i>Review</i> Ahli Desain..... | 89 |



DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | | Halaman |
|-----------------|---|----------------|
| Lampiran 1 | Surat Tugas Ahli Desain..... | 112 |
| Lampiran 2 | Surat Tugas Ahli Isi..... | 113 |
| Lampiran 3 | Surat Tugas Ahli Media..... | 114 |
| Lampiran 4 | Surat Tugas Pembimbing..... | 115 |
| Lampiran 5 | Hasil Uji Coba Media Ahli Isi Mata Pelajaran..... | 116 |
| Lampiran 6 | Hasil Uji Coba Media Ahli Desain Pembelajaran..... | 117 |
| Lampiran 7 | Hasil Uji Coba Media Ahli Media Pembelajaran..... | 118 |
| Lampiran 8 | Tampilan Cover CD..... | 119 |
| Lampiran 9 | Tampilan Judul Video..... | 120 |
| Lampiran 10 | Tampilan Video Biodata Peneliti..... | 120 |
| Lampiran 11 | Tampilan Video Materi Kecepatan/ <i>speed</i> | 121 |
| Lampiran 12 | Tampilan Video Lari Jarak Pendek 40-60m..... | 121 |
| Lampiran 13 | Tampilan Materi Kelincahan/ <i>Agility</i> | 122 |
| Lampiran 14 | Tampilan Video Lari Bulak Balik..... | 122 |
| Lampiran 15 | Tampilan Video Lari Lompat Tali/Skipping..... | 123 |
| Lampiran 16 | Tampilan Video <i>Zig zag Run</i> | 123 |
| Lampiran 17 | Tampilan Penutup Video..... | 124 |

