

**PENGEMBANGAN VIDEO TUTORIAL SENAM DASAR**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**FITRIA ADRIANL.S**

**NIM. K1A119075**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN**

**JURUSAN PENDIDIKAN DAN KEPELATIHAN**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS JAMBI**

**MARET 2023**

**PENGEMBANGAN VIDEO TUTORIAL SENAM DASAR**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Universitas Jambi  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



**oleh :**

**Fitria Adriani. S**

**NIM. K1A119075**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS JAMBI  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **Pengembangan Video Tutorial Senam Dasar**. Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, yang disusun oleh Fitria Adriani. S, Nomor Induk Mahasiswa K1A119075 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Jambi,   Maret 2023

Pembimbing I

Dr.Drs. Ilham, M.Kes.

NIP.196712311992031019

Jambi,   Maret 2023

Pembimbing II

Ahmad Muzaffar, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198710172019031011

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“Pengembangan Video Tutorial Senam Dasar”** yang disusun oleh Fitria Adriani.S, Nomor Induk Mahasiswa K1A119075 telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 20 Maret 2023

Dr.Drs. Ilham, M.Kes.

Pembimbing Skripsi 1. \_\_\_\_\_

NIP. 196712311992031019

Ahmad Muzaffar, S.Pd., M.Pd.

Pembimbing Skripsi 2. \_\_\_\_\_

NIP. 198710172019031011

Jambi, April 2023

Mengetahui,

Ketua Prodi

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Roli Mardian, S.Pd., M.Pd.

NIP. 1985041220114041003

## **HALAMAN PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fitria Adriani. S

Nim : K1A119075

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari penelitian lain. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi,     Maret 2023

Yang membuat pernyataan,

Fitria Adriani. S

NIM. K1A119075

## ABSTRAK

Fitria Adriani.S. 2023 “Pengembangan Video Tutorial Senam Dasar”. Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Fkip Universitas Jambi, Pembimbing : (I) Dr.Drs. Ilham, M.Kes,(II) Ahmad Muzaffar,S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: Tutorial, Senam Dasar, Mahasiswa.

Senam dasar adalah nama lain dari senam lantai, senam dasar juga gerakan berbagai bentuk dan ragam gerakan dasar, dalam melakukan latihan senam dasar, biasanya tanpa mempergunakan alat akan tetapi dapat juga dilakukan dengan alat untuk menambah beban latihan.

Penelitian ini merupakan penelitian *Research and Development* (R&D) atau penelitian pengembangan karena tujuannya menghasilkan suatu produk, penelitian ini di uji cobakan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi. Penelitian ini dilakukan kurang lebih 4 minggu yaitu 3 minggu pertama untuk proses pembuatan video tutorial senam dasar yang divalidasi oleh 2 ahli materi yaitu Rini Purnama Sari, S.Pd., M.Pd., dan Sugih Suhartini, S.Pd., M.Pd. dan divalidasi oleh 1 ahli media Ferdiaz Saudagar, S.Pd., M.Pd. validasi ahli materi dilakukan satu kali dan ahli media 2 kali. 1 minggu terakhir yaitu proses uji coba lapangan.

Berdasarkan hasil validasi ahli materi I diperoleh hasil 91% (Sangat Baik), ahli materi II 94% (Sangat Baik). untuk hasil validasi ahli media tahap I 86% (Sangat Baik) dan ahli media tahap II 96% (Sangat Baik). Serta berdasarkan uji kelompok kecil 92% dan uji kelompok besar 90,5%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa produk Pengembangan Video Tutorial Senam Dasar telah dinyatakan “Sangat Baik” digunakan sebagai media referensi pembelajaran.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-nya kepada kita semua sehingga kami dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “ **Pengembangan Video Tutorial Senam Dasar** “. Laporan proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program studi pendidikan olahraga dan kesehatan, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan. Penulis menyadari dalam menyusun proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Drs. H. Sutrisno. M.Sc., Ph.D. Selaku Rektor Universitas Jambi.
2. Prof. Dr. M. Rusdi, S.Pd. M.Sc. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
3. Dr. Palmizal A, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan Universitas Jambi.
4. Roli Mardian, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Dan Selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Dr. Drs. Ilham, M.Kes. Selaku Dosen Pembimbing I
6. Ahmad Muzaffar, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II
7. Bapak/Ibu dosen staff pengajar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi atas ilmu dan pendidikan yang telah diberikan selama perkuliahan.
8. Orang tua tercinta dan keluarga atas segala doa , perhatian serta dukungan yang tiada henti-hentinya yang diberikan kepada penulis.
9. Laki-laki spesial Aqillah Al Akbari yang telah menemani, memberi support dan semangat untuk penulis disetiap harinya.
10. Sahabat-sahabat penulis Della Amelia Amanda, Essy Fitri K, Fahlian Yusuf, dan Buti Adira yang telah bersama-sama berjuang menuntaskan masa perkuliahan ini dan menemani disaat gundah gulana.
11. Teman-teman Mts penulis , Asifah Rezra N, Mursyidah J.P, Monica Irfal P, Riha Maulida, Khairun Nisya, dan Siti Aisyah yang telah menyemangati.

12. Mea Wiyana Selvani yang telah menemani dan membantu dalam setiap proses perjalanan penulis serta berjuang bersama untuk mendapatkan gelar S.Pd.

13. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah terlibat dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat selesai dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini mungkin masih ada kekurangan. Oleh karena itu, untuk kesempurnaan skripsi ini penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembacanya.

Jambi, Maret 2023  
Penulis

Fitria Adriani.S

## DAFTAR ISI

|                                                     | Halaman     |
|-----------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>                    | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>                     | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>                      | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                          | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                              | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                           | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                           | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                        | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                      | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                            | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                           | 4           |
| 1.3 Tujuan Pengembangan .....                       | 4           |
| 1.4 Spesifikasi Pengembangan .....                  | 4           |
| 1.5 Pentingnya Pengembangan.....                    | 5           |
| 1.6 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan.....       | 6           |
| 1.7 Definisi Istilah .....                          | 7           |
| <b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>                  | <b>8</b>    |
| 2.1 Kajian Teori dan Hasil Penelitian Relevan ..... | 8           |
| 2.1.1 Hakikat Pengembangan .....                    | 8           |
| 2.1.1.1 Konsep Pengembangan Model .....             | 10          |
| 2.1.2 Video Tutorial.....                           | 16          |

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| 2.1.3 Hakikat Senam.....                   | 17        |
| 2.1.4 Hakekat Senam Dasar .....            | 18        |
| 2.1.4.1 Hakikat Guling Depan .....         | 20        |
| 2.1.4.2 Hakikat Guling Belakang.....       | 21        |
| 2.1.4.3 Hakikat Meroda .....               | 23        |
| 2.1.4.4 Hakikat Kayang .....               | 24        |
| 2.1.4.5 Hakikat Berdiri Dengan Tangan..... | 25        |
| 2.1.4.6 Hakikat Berdiri Dengan Kepala..... | 27        |
| 2.1.5 Konsep Video Tutorial.....           | 29        |
| 2.1.6 Penelitian Relevan .....             | 34        |
| 2.2 Kerangka Berfikir .....                | 38        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>     | <b>40</b> |
| 3.1 Model Pengembangan .....               | 40        |
| 3.2 Prosedur Pengembangan .....            | 41        |
| 3.2.1 Pengumpulan Informasi.....           | 42        |
| 3.2.2 Mengembangkan Produk Awal .....      | 42        |
| 3.2.3 Validasi Ahli .....                  | 43        |
| 3.2.3.1 Validasi Ahli Materi .....         | 43        |
| 3.2.3.2 Validasi Ahli Media.....           | 43        |
| 3.2.4 Uji Coba Skala Kecil .....           | 44        |
| 3.2.5 Uji Coba Skala Besar .....           | 44        |
| 3.2.6 Penyusunan Produk Akhir .....        | 44        |
| 3.3 Subjek Uji Coba .....                  | 45        |
| 3.4 Jenis Data dan Sumber Data.....        | 45        |
| 3.5 Instrumen Pengumpul Data .....         | 45        |
| 3.5.1 Instrumen Produk.....                | 46        |

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| 3.6 Teknik Analisis Data .....                       | 51        |
| <b>BAB IV HASIL PENGEMBANGAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>53</b> |
| 4.1 Hasil Pengembangan .....                         | 53        |
| 4.1.3 Validasi Ahli Media .....                      | 54        |
| 4.1.4 Validasi Ahli Media Tahap II .....             | 54        |
| 4.1.5 Validasi Ahli Materi.....                      | 55        |
| 4.1.6 Revisi Produk.....                             | 57        |
| 4.1.7 Uji Coba Produk.....                           | 58        |
| 4.1.7.1 Uji Coba Kelompok Kecil.....                 | 58        |
| 4.1.7.2 Uji Coba Kelompok Besar .....                | 59        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>              | <b>66</b> |
| 5.1 Kesimpulan.....                                  | 66        |
| 5.2 Saran.....                                       | 66        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                          | <b>67</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                 | <b>70</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                            | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 2. 1 Referensi Video .....                                                           | 29      |
| Tabel 2. 2 Storyboard.....                                                                 | 31      |
| Tabel 2. 3 alat perlengkapan pengambilan video.....                                        | 34      |
| Tabel 3. 1 Kriteria Penskoran Item Pada Angket dengan Skala Likert<br>Sugiyono (2015)..... |         |
|                                                                                            | 46      |
| Tabel 3. 2 Angket Ahli Media .....                                                         | 47      |
| Tabel 3. 3 Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase .....                                 | 48      |
| Tabel 3. 4 Angket Ahli Materi .....                                                        | 48      |
| Tabel 3. 5 Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase .....                                 | 50      |
| Tabel 3. 6 Angket Uji Coba Kelompok Kecil dan Kelompok Besar .....                         | 50      |
| Tabel 3. 7 Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase .....                                 | 51      |
| Tabel 4. 1 Kategori Hasil Penilaian Ahli Media Tahap I .....                               |         |
|                                                                                            | 54      |
| Tabel 4. 2 Kategori Hasil Penilaian Ahli Media Tahap II .....                              | 54      |
| Tabel 4. 3 Kategori Hasil Penilaian Ahli Materi .....                                      | 55      |
| Tabel 4. 4 Kategori Hasil Penilaian Ahli Materi .....                                      | 55      |
| Tabel 4. 5 Validasi Ahli Materi .....                                                      | 56      |
| Tabel 4. 6 Hasil Angket Uji Coba Kelompok Kecil .....                                      | 58      |
| Tabel 4. 7 Hasil Angket Uji Coba Kelompok Kecil .....                                      | 59      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Bagan Prosedur Pengembangan model Hannafin and Peck.....      | 11 |
| Gambar 2.2 Bagan Prosedur Pengembangan Sugiyono (2015: 409).....         | 12 |
| Gambar 2.3 Bagan Prosedur Pengembangan Borg & Gall (2007: 775- 776)..... | 15 |
| Gambar 2.4 Guling depan kaki ditekuk .....                               | 21 |
| Gambar 2.5 Guling belakang kaki ditekuk .....                            | 22 |
| Gambar 2.6 Meroda atau Cartwheel .....                                   | 23 |
| Gambar 2.7 Kayang .....                                                  | 25 |
| Gambar 2.8 Handstand.....                                                | 26 |
| Gambar 2.9 Handstand Roll.....                                           | 27 |
| Gambar 2.10 Headstand .....                                              | 28 |
| Gambar 2.11 Bagan Kerangka Berfikir .....                                | 39 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                             | Halaman |
|-------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Surat Izin Penelitian .....                              | 70      |
| 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....        | 71      |
| 3. Surat Pengantar Validasi Ahli Materi dan Media .....     | 72      |
| 4. Instrumen Penilaian Ahli Materi I & Ahli Materi II ..... | 75      |
| 5. Instrumen Penilaian Ahli Media Tahap I & II .....        | 81      |
| 6. Tabulasi Data Uji Coba Kelompok Kecil .....              | 86      |
| 7. Tabulasi Data Uji Coba Kelompok Besar .....              | 87      |
| 8. Dokumentasi .....                                        | 88      |