

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN LARI JARAK  
PENDEK BERBASIS VIDEO UNTUK SISWA SEKOLAH  
DASAR**



**Muhamad Riqja Firdaus**

**1601617061**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

## **PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK BERBASIS VIDEO UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR**

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk pengembangan media pembelajaran lari jarak pendek berbasis video untuk siswa sekolah dasar yang diadopsi dari media cetak menjadi sebuah video pembelajaran yang dapat diterapkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya lari jarak pendek di sekolah dasar. Pengembangan media pembelajaran tersebut diharapkan dapat membantu guru pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi lari jarak pendek. Penelitian ini menggunakan metode ADDIE, dalam penelitian ADDIE terdapat 5 tahapan yaitu analisis, desain, pengembangan model, pelaksanaan, evaluasi, namun pada kondisi COVID-19 ini peneliti hanya menggunakan 3 tahapan yaitu analisis, desain, dan pengembangan model. Hasil penelitian menghasilkan produk yang berupa pengembangan media lari jarak pendek berbasis video untuk siswa sekolah dasar yang telah divalidasi dan direvisi oleh ahli pembelajaran, ahli atletik, dan ahli audio visual. Data dikumpulkan melalui kegiatan wawancara, dokumentasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif. Hasil penelitian berupa video pengembangan media pembelajaran lari jarak pendek berbasis video untuk siswa sekolah dasar. Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa pengembangan media pembelajaran lari jarak pendek berbasis video untuk siswa sekolah dasar telah dinyatakan valid dan dapat diterapkan oleh ahli pembelajaran, ahli atletik dan ahli audio visual.

**Kata kunci** : pengembangan media pembelajaran, lari jarak pendek, video pembelajaran

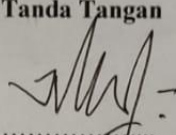
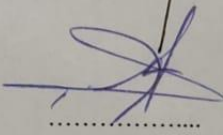
## DEVELOPMENT OF VIDEO-BASED SHORT DISTANCE LEARNING MEDIA FOR ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

### ABSTRACT

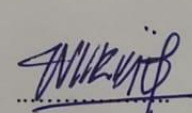
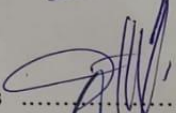
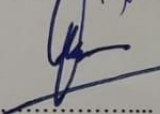
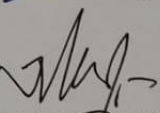
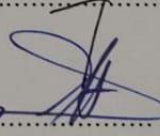
*The purpose of this study was to produce a video-based short-distance running learning media product for elementary school students which was adopted from print media into a learning video that can be applied in the learning process of physical education, especially short-distance running in elementary schools. The development of learning media is expected to help teachers during the physical education learning process, especially in the short distance running material. This study uses the ADDIE method, in ADDIE research there are 5 stages, namely analysis, design, model development, implementation, evaluation, but in this COVID-19 condition, researchers only use 3 stages, namely analysis, design, and model development. The results of the study resulted in a product in the form of developing video-based short distance running media for elementary school students which had been validated and revised by learning experts, athletic experts, and audio-visual experts. Data were collected through interviews, documentation. Data analysis was done descriptively. The results of the study were in the form of video-based short distance running learning media development for elementary school students. Based on the results of the study, it is proven that the development of video-based short distance running learning media for elementary school students has been declared valid and can be applied by learning experts, athletic experts and audio-visual experts.*

**Keywords:** *development of learning media, short distance running, learning video*

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> <u>Drs. Mustara Musa, M.Pd</u> NIP. 196607072001121001		19/08/2021
<b>Pembimbing II</b> <u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 198210282015041002		23/21/08

## PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Wahyunigtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes</u> NIP. 197205222006042001	Ketua		23/21/08
2. <u>Rizky Nurulfa, M.Pd</u> NIP. 198808312019032010	Sekretaris		20/2021/08
3. <u>Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd</u> NIP. 196311061989031001	Anggota		20/21/08
4. <u>Drs. Mustara Musa, M.Pd</u> NIP. 196607072001121001	Anggota		19/2021/08
5. <u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 198210282015041002	Anggota		23/21/08

Tanggal Lulus : 13 Agustus 2021

## PERNYATAAN ORIGINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Juli 2021

A handwritten signature in black ink is written over a portion of a 10,000 Indonesian Rupiah banknote. The banknote is partially visible, showing the number '10000' and the serial number 'A4873AJX30879257'.

Muhamad Riqja Firdaus

1601617061





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhamad Raja Firdaus  
NIM : 1601617061  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani  
Alamat email : ritjafirdausmuhammad33@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengembangan Media Pembelajaran Lari Jarak Pendek Berbasis Video Untuk Siswa Sekolah Dasar.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 Agustus 2021

Penulis

(Muhamad Raja Firdaus )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subbhanallahu Wata'ala yang telah memeberi rahmat dan karunianya yang sangat berlimpah. Berkat rahmat dan karunia-Nya pula penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa Allah Ta'ala karuniakan atas Nabi paling mulia, Muhammad Shallallahu'alaihi wasallam, juga atas segenap keluarga, dan para sahabat, serta para pengikut beliau hingga akhir zaman.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada kedua orang tua saya, ibu suhana dan bapak mulyadi ( Alm ) dan Bapak Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Dr. Iwan Setiawan, M.Pd, Bapak Pembimbing Akademik Dr. Oman Unju Subandi, M. Pd , yang telah terus membimbing akademik saya sehingga bisa sampai pada tahap akhir ini, Bapak Pembimbing Skripsi 1 Drs. Mustara Musa, M.Pd, yang telah banyak menyediakan waktu , tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Bapak Pembimbing 2 Skripsi Slamet Sukriadi, M. Pd, yang telah banyak menyediakan waktu , tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, serta terimakasih kepada seluruh kepada Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan , keluarga besar KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta, keluarga besar PASI Kabupaten Lebak, serta kepada seluruh teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini penulis sampaikan salam hormat yang tak terhingga.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, juli 2021

M. R. F.





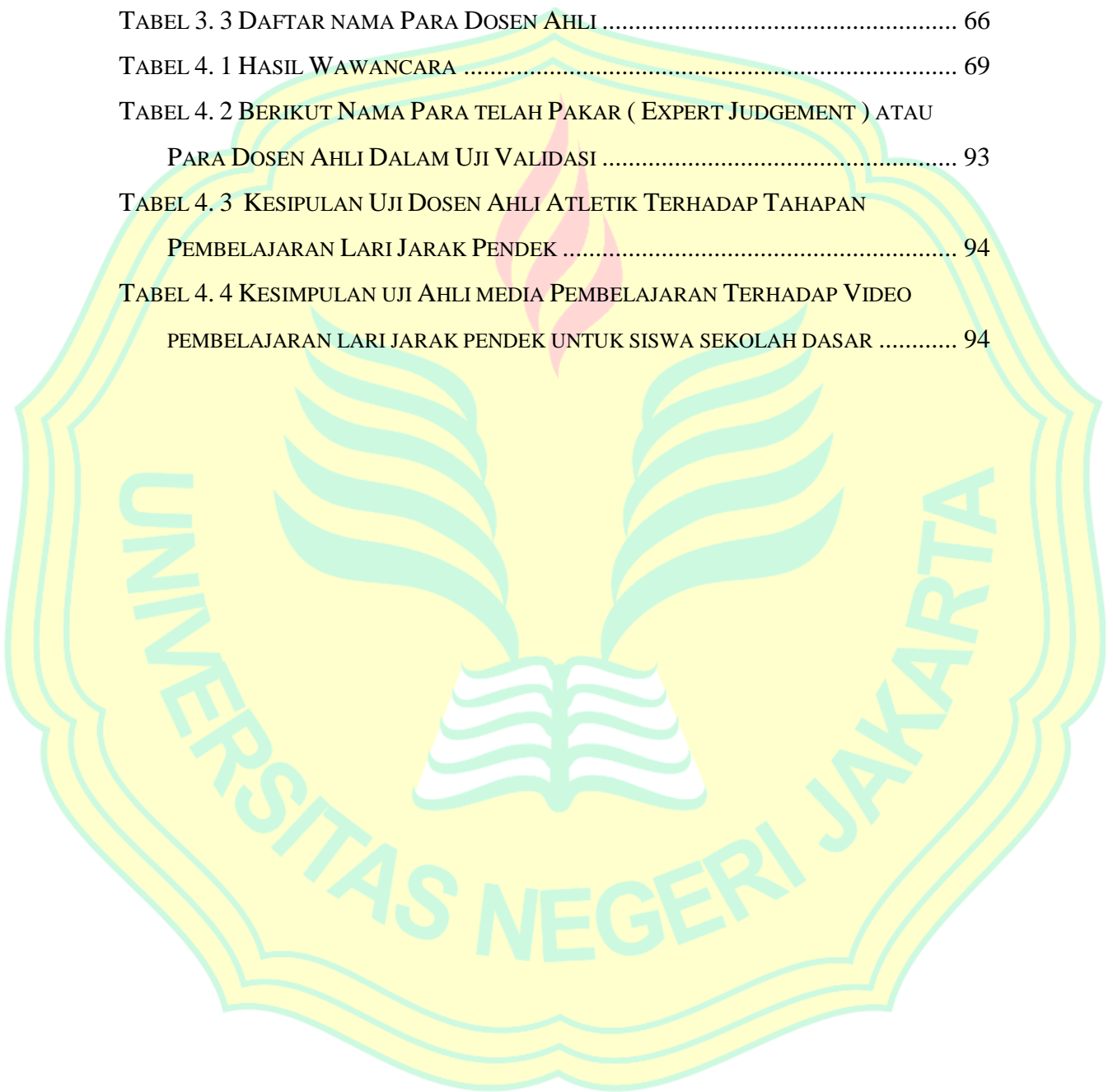
## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	8
A. Konsep Pengembangan Model.....	8
1. Model Pengembangan Borg & Gall .....	16
2. Model Pengembangan Sugiono.....	19
3. Model ADDIE .....	23
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.....	25
C. Kerangka Teoritik.....	26
1. Pengertian model pembelajaran.....	26
2. Pengertian media .....	33
3. Pengertian Lari Jara Pendek.....	35
4. Pengeritian Video .....	41
5. Karakteristik anak usia ( 9 – 12 ) Tahun .....	49
D. Rancangan Model.....	53
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	55
A. Tujuan Penelitian.....	55

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	55
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan.....	56
D. Pendekatan Dan Metode Penelitian.....	56
E. Langkah – Langkah Pengembangan Model.....	58
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>68</b>
A. Hasil Pengembangan Model.....	68
B. Kelayakan Model.....	93
C. Pembahasan.....	95
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>97</b>
A. Kesimpulan.....	97
B. Implikasi.....	97
C. Saran.....	97
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>100</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>103</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>153</b>

## DAFTAR TABEL

TABEL 3. 1 PENILAIAN PRAKTIK SISWA .....	65
TABEL 3. 2 SOAL SOAL PENILAIAN KOGNITIF SISWA.....	65
TABEL 3. 3 DAFTAR NAMA PARA DOSEN AHLI .....	66
TABEL 4. 1 HASIL WAWANCARA .....	69
TABEL 4. 2 BERIKUT NAMA PARA TELAH PAKAR ( EXPERT JUDGEMENT ) ATAU PARA DOSEN AHLI DALAM UJI VALIDASI .....	93
TABEL 4. 3 KESIMPULAN UJI DOSEN AHLI ATLETIK TERHADAP TAHAPAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK .....	94
TABEL 4. 4 KESIMPULAN UJI AHLI MEDIA PEMBELAJARAN TERHADAP VIDEO PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR .....	94



## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2. 1 MODEL PENGEMBANGAN BORG & GALL .....	19
GAMBAR 2. 2 LANGKAH-LANGKAH PENGGUNAAN METODE RESEARCH AND DEVELOPMENT (R&D) .....	20
GAMBAR 2. 3 MODEL PENGEMBANGAN ADDIE .....	23
GAMBAR 2. 4 POSISI SAAT ABA - ABA "BERSEDIA" .....	36
GAMBAR 2. 5 POSISI SAAT ABA - ABA "SIAP" .....	37
GAMBAR 2. 6 TEKNIK SAAT ABA - ABA "YA" .....	37
GAMBAR 2. 7 SIKAP PADA SAAT BERLARI .....	38
GAMBAR 2. 8 TEKNIK SAAT MEMASUKI GARIS FINISH .....	39
GAMBAR 2. 9 MODEL PENGEMBANGAN ADDIE .....	53
GAMBAR 3. 1 MODEL PENGEMBANGAN ADDIE .....	57
GAMBAR 3. 2 POSISI START SAAT ABA - ABA "BERSEDIA" .....	59
GAMBAR 3. 3 POSISI START SAAT ABA - ABA "SIAP" .....	60
GAMBAR 3. 4 POSISI SAAT ABA - ABA "YA" .....	61
GAMBAR 3. 5 SIKAP PADA SAAT BERLARI .....	61
GAMBAR 3. 6 TEKNIK SAAT MEMASUKI GARIS FINISH .....	62
GAMBAR 3. 7 STORY BOARD .....	63
GAMBAR 4. 1 ANKLING REAKSI .....	72
GAMBAR 4. 2 LOMPAT KESAMPING KANAN & KIRI .....	73
GAMBAR 4. 3 REAKSI JUMPING JACK .....	74
GAMBAR 4. 4 BELAJAR START DENGAN SUATU ABA - ABA .....	77
GAMBAR 4. 5 BELAJAR START VARIASI 1 .....	78
GAMBAR 4. 6 BELAJAR START VARIASI 2 .....	79
GAMBAR 4. 7 BELAJAR START JONGKOK ( TIDAK MENGGUNAKAN START BLOK ) .....	80
GAMBAR 4. 8 ABA - ABA BERSEDIA DENGAN START BLOK .....	81
GAMBAR 4. 9 ABA - ABA "SIAP" .....	82
GAMBAR 4. 10 ABA - ABA SIAP DENGAN START BLOK .....	83
GAMBAR 4. 11 ABA - ABA " YA " .....	85
GAMBAR 4. 12 ABA - ABA "YA" .....	86

GAMBAR 4. 14 LARI MELEWATI CONE .....	87
GAMBAR 4. 15 LARI MENGENAI LINGKARAN .....	88
GAMBAR 4. 16 LARI DENGAN BENAR .....	89
GAMBAR 4. 17 MELEWATI GRIS FINISH .....	90
GAMBAR 4. 18 GERAK KESELURUHAN LARI JARAK PENDEK .....	92





## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. FOTO DOKUMENTASI.....	103
LAMPIRAN 2. SURAT KETERANGAN VALIDASI.....	109
LAMPIRAN 3 INSTRUMEN PENILAIAN AHLI.....	112
LAMPIRAN 4. CV AHLI VIDEO .....	134
LAMPIRAN 5. RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN .....	135

