

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN PJOK  
BERBASIS VIDEO TUTORIAL UNTUK LATIHAN  
KELENTUKAN DAN KEKUATAN OTOT  
SEKOLAH DASAR**



*Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa*

**Oleh :**

**ADINDA DESTY DIAN UTAMI**

**1107619009**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN  
SIDANG SKRIPSI**

Judul : Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Video Tutorial Untuk Latihan Kelentukan dan Kekuatan Otot Sekolah Dasar Dasar

Nama Mahasiswa : Adinda Desty Dian Utami

Nomor Registrasi : 1107619009

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Tanggal Ujian : Kamis, 18 Juli 2024

Pembimbing I

Pembimbing II



**Drs. Adi Putra, M.Pd**




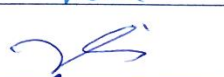

NIP. 196107311988121001



**Prof. Dr. Herlina, M.Pd**

NIP. 196810151994032007

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Murni Winarsih, M.Pd (Penanggung Jawab)*		31-7-2024
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab)**		31-7-2024
Indah Wardatussa'idah, M.Pd (Ketua Penguji)***		29-7-2024
Drs. Julius Sagita, M.Pd (Dosen Penguji)****		29-7-2024
Prof. Dr. Ika Lestari, S.Pd., M.Si (Dosen Penguji)****		26-7-2024

**Catatan:**

- \* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\* Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\*\* Ketua Penguji
- \*\*\*\* Dosen Penguji selain pembimbing dan koordinator program studi

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN PJOK BERBASIS VIDEO  
TUTORIAL UNTUK LATIHAN KELENTUKAN DAN KEKUATAN OTOT  
SEKOLAH DASAR**

**(2024)**

**Adinda Desty Dian Utami**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan mengembangkan serta menghasilkan produk berupa media pembelajaran PJOK berbasis video tutorial untuk latihan kelentukan dan kekuatan otot sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (R&D) dengan model ADDIE. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SDN Utan Kayu Selatan 20 yang berjumlah 30 siswa. Hasil penelitian dan pengembangan menunjukkan hasil validasi ahli materi mendapatkan persentase sebesar 91,67% (sangat baik), hasil validasi ahli media sebesar 91,67% (sangat baik), dan hasil validasi ahli desain sebesar 96,67% (sangat baik). Untuk uji coba pada perorangan (*one to one*) diperoleh hasil sangat baik dengan persentase 93,34%, uji coba pada kelompok kecil (*small group*) diperoleh hasil sangat baik dengan persentase 91,34%, dan uji coba pada keseluruhan (*field test*) diperoleh hasil sangat baik dengan persentase 91,61%, serta uji coba pada guru diperoleh hasil sangat baik dengan persentase 94%. Berdasarkan hasil penilaian yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran berbasis video tutorial untuk materi kelentukan dan kekuatan otot ini layak untuk dikembangkan dan digunakan di sekolah dasar.

**Kata Kunci:** Media pembelajaran, Video tutorial, Latihan Kelentukan dan Kekuatan Otot

**DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MEDIA BASED  
ON VIDEO TUTORIALS FOR PRACTICE FLEXIBILITY AND MUSCLE  
STRENGTH IN PRIMARY SCHOOLS**

**(2024)**

**Adinda Desty Dian Utami**

**ABSTRACT**

*This research aims to develop and produce a product in the form of PJOK learning media based on video tutorials for flexibility and muscle strength training in elementary schools. This research uses research and development (R&D) methods with the ADDIE model. The research subjects were 30 grade IV students at SDN Utan Kayu Selatan 20. The research and development results show that the material expert validation results obtained a percentage of 91.67% (very good), the media expert validation results were 91.67% (very good), and the design expert validation results were 96.67% (very good). For trials on individuals (one to one) very good results were obtained with a percentage of 93.34%, trials on small groups obtained very good results with a percentage of 91.34%, and trials on the whole (field test) very good results were obtained with a percentage of 91.61%, and tests on teachers obtained very good results with a percentage of 94%. Based on the assessment results obtained, it can be concluded that video tutorial-based learning media for flexibility and muscle strength material is suitable for development and use in elementary schools.*

**Keyword:** Learning media, Tutorial video, Training for Flexibility and Strength

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Adinda Desty Dian Utami

Nomor Registrasi : 107619009

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Video Tutorial Untuk Latihan Kelentukan dan Kekuatan Otot Sekolah Dasar” adalah:

1. Dibuat oleh saya berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dan pengembangan pada November 2023 - April 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi dari skripsi yang telah dibuat orang lain dan bukan merupakan terjemahan dari karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan saya bersedia bertanggung jawab apabila pernyataan saya terbukti tidak benar.

Jakarta, 24 Juni 2024

Yang Menyatakan



**Adinda Desty Dian Utami**

NIM. 1107619009

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**



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 : ADINDA DESTY DIAN UTAMI  
NIM : 1107619009  
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN / PGSD  
Alamat email : adesty86@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 PJOK BERBASIS  
VIDEO TUTORIAL UNTUK LATIHAN KELENTUKAN DAN KEKUATAN  
OTOT 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, 31 Juli 2024

Penulis

(ADINDA DESTY DIAN UTAMI)  
nama dan tanda tangan

## MOTTO

*Apapun yang sudah ditakdirkan oleh Allah SWT saat ini, harus bisa diterima.*

*-Adinda Desty-*

*Pelan-pelan, satu persatu. Tidak semua keinginan harus terkabul dalam satu waktu. Jangan bandingkan prosesmu dengan orang lain, karena tak semua bunga tumbuh dan mekar bersamaan.*

*-Anonim-*



## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirobbil'alamiin*, puji dan syukur kepada Allah Yang Maha Agung, yang telah melimpahkan rahmat kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Rasa syukur peneliti haturkan kepada Allah atas segala ketentuan perjalanan hidup dari-Nya yang tak dapat disangka-sangka oleh setiap hamba-Nya. Kesabaran peneliti dalam berjuang sehingga Allah memberikan waktu yang tepat bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Tri Siswanto dan Ibunda Emy Tjatur atas segala doa, kasih sayang, pengorbanan, harapan, kepercayaan, dan kesabaran yang selalu tercurah dengan ikhlas demi keberhasilanku. Dan tak lupa, Ibunda dari Yogyakarta, Ibu Eny Puji atas segala dukungan dan doa selama ini.
2. Untuk kembaran kandung saya, Adinda Desta Dian Nestiti dan kakak kandung saya Tyas dan keluarga, yang selalu membuat dukungan dan semangat untuk saya menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada segenap civitas akademika Universitas Negeri Jakarta, khususnya para dosen yang telah mengajar dan berbagi ilmu sejak awal memasuki masa kuliah hingga tersusunnya skripsi ini.
4. Kepada pihak sekolah SDN Utan Kayu Selatan 20 yang telah terlibat dalam penelitian ini. Terima kasih atas dukungan dan bantuannya.
5. Kepada teman-teman kelas A 2019 Program Studi Pendidikan Guru SD dan temang seperjuangan angkatan 2019 yang senantiasa mendukung peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada Tim Dupankuyy, Tim Patroli2k19 dan Metropolis yang telah mendukung dan mendoakan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada Abinaya Fatih dan Fanni Mardia yang telah membantu peneliti untuk menjadi peraga dalam membuat media video tutorial.

Tak lupa teman-teman peneliti yang namanya tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu yang selalu meyakinkan peneliti bahwa peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.



## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirobbil'alamiin*, segala puji dan syukur senantiasa terucap atas kehadiran Allah *Subhanahu wa Ta'ala* yang telah memberikan rahmat dan kemudahan-Nya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dan pengembangan dengan lancar. Tidak lupa sholawat dan salam tercurahkan kepada junjungan kita, Rasullullah *shallallahu 'alaihi wasallam*. Semoga kita mendapatkan syafa'at-nya di hari akhir nanti.

Penelitian dan pengembangan ini berjudul Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Video Tutorial Untuk Latihan Kelentukan dan Kekuatan Otot Sekolah Dasar. Penelitian dan pengembangan ini diajukan sebagai skripsi untuk persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti dalam mengembangkan penelitian ini tidak serta merta dilakukan dengan kerja keras sendiri. Bantuan dan dukungan telah peneliti dapatkan dari berbagai pihak. Maka itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah bersedia meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk membantu peneliti dalam melakukan penelitian dan pengembangan ini. Ucapan terima kasih peneliti haturkan kepada:

Pertama, Drs. Adi Putra, M.Pd, selaku pembimbing I, dan Prof. Dr. Herlina, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan serta arahan sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian ini.

Kedua, Dr. Murni Winarsih, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, Dr. Wirda Hanim, M.Psi selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Ketiga, Dr. Gusti Yarmi, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Negeri Jakarta, seluruh dosen, dan civitas

akademika Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar yang telah memberikan ilmu kepada peneliti selama menempuh pendidikan.

Keempat, Prof. Dr. Ika Lestari, M.Si., Drs. Julius Sagita, M.Pd dan Drs. Dudung Amir Soleh, M.Pd., ketiga dosen ahli yang telah mevalidasi produk yang telah dikembangkan oleh peneliti.

Kelima, Kepala Sekolah SDN Utan Kayu Selatan 20 dan para tenaga pendidik dan kependidikan, serta siswa-siswi kelas IV SDN Utan Kayu Selatan 20.

Keenam, Kedua orang tua peneliti yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti dari berbagai aspek, serta mendoakan peneliti untuk selalu berjuang dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT kirimkan balasan sebaik-baiknya. Peneliti menyadari masih terdapat kekurangan dalam skripsi ini, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Selain itu, peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi patokan bagi peneliti lain yang ingin membuat skripsi seperti yang peneliti susun dan terapkan.

Jakarta,

Juni 2024

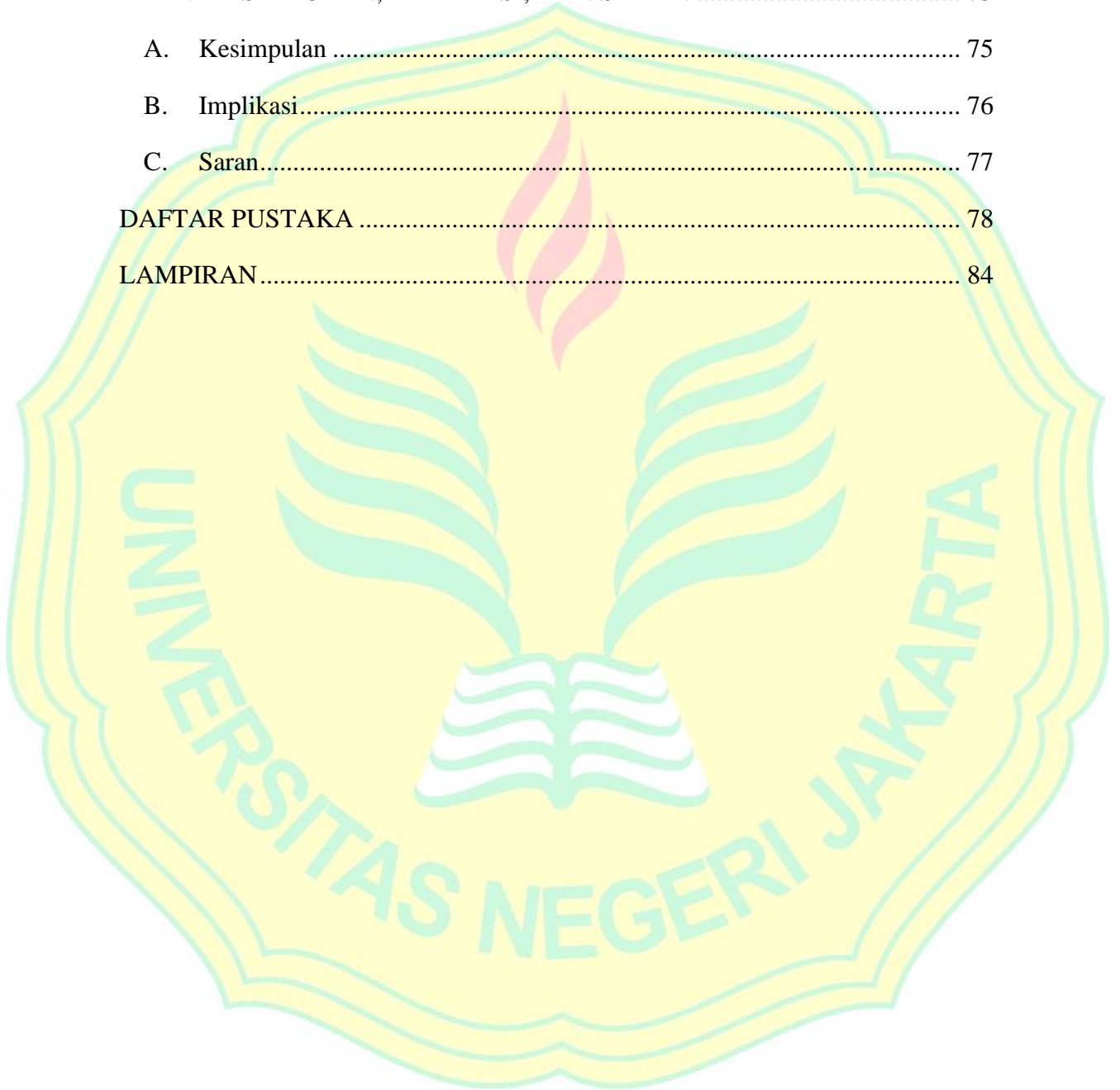
Adinda Desty Dian Utami

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI .....	i
ABSTRAK .....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Kegunaan Hasil Penelitian .....	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
A. Hakikat Media Pembelajaran .....	10
1. Pengertian Media Pembelajaran.....	10
2. Fungsi dan Manfaat Media Pembelajaran.....	11

3.	Jenis Media Pembelajaran.....	12
B.	Hakikat Video Tutorial .....	14
1.	Pengertian Video Tutorial .....	14
2.	Kelebihan dan Kekurangan Video Tutorial.....	16
C.	Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	17
1.	Pengertian Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	17
2.	Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan .....	17
D.	Hakikat Kebugaran Jasmani Unsur Kelentukan dan Kekuatan Otot .....	19
1.	Pengertian Kebugaran Jasmani .....	19
2.	Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani .....	20
E.	Karakteristik Peserta Didik Kelas IV .....	24
F.	Hasil Penelitian Relevan .....	25
G.	Kerangka Konsep Pengembangan .....	29
H.	Rancangan Model.....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>		<b>32</b>
A.	Tujuan Penelitian .....	32
B.	Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian .....	32
C.	Pendekatan dan Metode Penelitian .....	32
D.	Prosedur Pengembangan .....	34
E.	Instrumen Penelitian.....	36
F.	Teknik Analisis Data.....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>44</b>
A.	Deskripsi Hasil Proses Pengembangan .....	44
B.	Nama Produk.....	65
C.	Karakteristik Produk .....	65
D.	Analisis Data .....	65

E. Prosedur Pemanfaatan Produk .....	70
F. Pembahasan.....	71
G. Keterbatasan Peneliti.....	74
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>75</b>
A. Kesimpulan .....	75
B. Implikasi.....	76
C. Saran.....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>84</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 CP, Tujuan dan ATP Materi Kebugaran Jasmani Kelas IV .....	24
Tabel 2. 2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	25
Tabel 3. 1 Kegiatan, Responden, dan Instrumen Pengumpulan Data.....	38
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Wawancara Analisis Kebutuhan Guru PJOK Kelas IV SD .....	38
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen Wawancara Analisis Kebutuhan Siswa .....	39
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Ahli Materi Pembelajaran.....	39
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Ahli Desain Pembelajaran .....	40
Tabel 3. 6 Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Ahli Media Pembelajaran .....	40
Tabel 3. 7 Kisi-kisi Instrumen Ahli Praktisi Lapangan dan Uji Pengguna .....	41
Tabel 3. 8 Deskripsi Skala Likert.....	42
Tabel 3. 9 Kategori Kelayakan.....	43
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Kebutuhan Angket Siswa.....	45
Tabel 4. 2 Validasi Ahli Materi.....	59
Tabel 4. 3 Validasi Ahli Desain .....	61
Tabel 4. 4 Validasi Ahli Media .....	63
Tabel 4. 5 Hasil Respon Uji Pendidik.....	65
Tabel 4. 6 Hasil Uji Coba Pengguna <i>One to One</i> .....	67
Tabel 4. 7 Hasil Uji Coba Pengguna <i>Small Group</i> .....	68
Tabel 4. 8 Hasil Uji Coba Pengguna <i>Field Test</i> .....	69

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Rencana Pengembangan sesuai Model ADDIE .....	30
Gambar 2. 2 Tahapan Model ADDIE .....	31
Gambar 3. 1 Tahapan Model ADDIE .....	33
Gambar 4. 1 <i>Storyboard</i> .....	47
Gambar 4. 2 Pemindahan Video Mentah .....	49
Gambar 4. 3 Konversi Video Ke Aplikasi Capcut .....	49
Gambar 4. 4 Pemilihan Background .....	50
Gambar 4. 5 Pembuatan Video Perkenalan .....	50
Gambar 4. 6 Pemilihan Font Teks .....	51
Gambar 4. 7 Pemilihan <i>Sticker Countdown</i> .....	51
Gambar 4. 8 Pemilihan Templates dan Transitions .....	51
Gambar 4. 9 Beranda utama aplikasi Capcut .....	52
Gambar 4. 10 Background dengan sumber Canva .....	52
Gambar 4. 11 Background Canva dan Pinterest .....	52
Gambar 4. 12 Halaman Judul Video .....	53
Gambar 4. 13 Capaian Pembelajaran, dan Tujuan Pembelajaran .....	53
Gambar 4. 14 Perkenalan Diri .....	54
Gambar 4. 15 Menjelaskan Pengertian Kebugaran Jasmani .....	54
Gambar 4. 16 Video Pengertian Kebugaran Jasmani dari Canva .....	54
Gambar 4. 17 Gerakan Pemanasan .....	54
Gambar 4. 18 Pembuka Inti .....	55
Gambar 4. 19 Nama Gerakan Latihan Inti .....	55
Gambar 4. 20 Langkah-Langkah Gerakan .....	55
Gambar 4. 21 Penutupan Video .....	55
Gambar 4. 22 Hasil Visualisasi Awal Produk .....	56
Gambar 4. 23 Diagram Hasil Validasi Ahli Materi .....	59
Gambar 4. 24 Hasil Media Video Pembelajaran Setelah Melalui Uji Ahli Materi .....	60
Gambar 4. 25 Diagram Hasil Validasi Ahli Desain .....	62
Gambar 4. 26 Hasil Media Video Pembelajaran Setelah Melalui Uji Ahli Desain .....	62
Gambar 4. 27 Diagram Hasil Validasi Ahli Media .....	63

Gambar 4. 28 Diagram Hasil Uji Coba Guru PJOK .....	66
Gambar 4. 29 Diagram Hasil Uji Coba Pengguna One to One.....	67
Gambar 4. 30 Diagram Hasil Uji Coba Pengguna Small Group.....	68
Gambar 4. 31 Diagram Hasil Uji Coba Pengguna Field Test .....	70





## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1: Surat Pengantar Penelitian .....	84
LAMPIRAN 2: Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	85
LAMPIRAN 3: Analisis Kebutuhan .....	86
LAMPIRAN 4: Analisis Kebutuhan .....	88
LAMPIRAN 5: Validasi Ahli Materi .....	96
LAMPIRAN 6: Validasi Ahli Media .....	100
LAMPIRAN 7: Validasi Ahli Desain .....	104
LAMPIRAN 8: Uji Respon Pendidik PJOK SDN Utan Kayu Selatan 20.....	108
LAMPIRAN 9: Lembar Uji Pengguna One to One .....	112
LAMPIRAN 10: Lembar Uji Pengguna Small Group .....	114
LAMPIRAN 11: Lembar Uji Pengguna Field Test .....	116
LAMPIRAN 12: Hasil Akhir Video Tutorial .....	118
LAMPIRAN 13: Rekapitulasi Uji Pengguna One to One .....	120
LAMPIRAN 14: Rekapitulasi Uji Pengguna Small Group .....	121
LAMPIRAN 15: Rekapitulasi Uji Pengguna Field Test .....	122
LAMPIRAN 16: Dokumentasi Penelitian .....	124
LAMPIRAN 17: Daftar Riwayat Hidup .....	126