

**PENGEMBANGAN VIDEO PEMBELAJARAN SENAM
LANTAI LOMPAT KANGKANG UNTUK MATA PELAJARAN
PJOK KELAS XI DI SMA NEGERI 1 SETU**



Oleh:

Ramadhan Ikhsan

1101620050

Teknologi Pendidikan

SKRIPSI

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

**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PENDIDIKAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

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

Judul Penelitian : Pengembangan Video Pembelajaran Senam Lantai
 Lompat Kangkang untuk Mata Pelajaran PJOK Kelas XI
 di SMA Negeri 1 Setu

Nama Mahasiswa : Ramadhan ikhsan

NIM : 1101620050

Program Studi : Teknologi Pendidikan

Tanggal Ujian : 20 Januari 2025

Pembimbing I



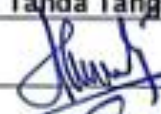
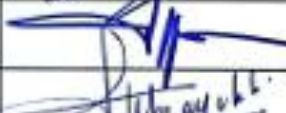
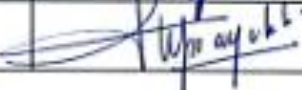
Prof. Dr. Robinson Situmorang, M.Pd.
 NIP. 195710161983031002

Pembimbing II



Retno Widyaningrum, S.Kom., M.M.
 NIP. 197307142005022001

Panitia Ujian Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. (Penanggung Jawab)*		12/2-2025
Karta Sasmita, S.Pd, M.Si., Ph.D. (Wakil Penanggung Jawab)**		12/2-2025
Kunto Imbar N., S.Pd, M.Pd. (Ketua Penguji)***		04/2-2025
Dr. Cecep Kustandi, M.Pd (Penguji I)****		04/2-2025
Dra. Suprayekti, M. Pd. (Penguji II)*****		6/2-2025

Catatan:

- * Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- ** Wakil Dekan I
- *** Ketua Penguji
- **** Penguji I
- ***** Penguji II

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Ramadhan Ikhsan

NIM : 110620050

Program Studi : Teknologi Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengembangan Video Pembelajaran Senam Lantai Lompat Kangkang Untuk Mata Pelajaran PJOK Kelas XI di SMA Negeri 1 Setu”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Desember 2023 s.d. Januari 2025
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini terbukti tidak benar.

Bekasi, 07 Januari 2025

Yang membuat pernyataan



Ramadhan Ikhsan

NIM. 1101620050

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : RAMADHAN IKHSAN
NIM : 1101620050
Fakultas/Prodi : Ilmu Pendidikan / Teknologi Pendidikan
Alamat email : ramadhanikhog@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 Video Pembelajaran Seram (antai lompat kangkang
Untuk Mata Pelajaran PJOK kelas XI di SMA Negeri 1 Setu

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, 22 - Februari

Penulis

(Ramadhan Ikhsan)
nama dan tanda tangan

PENGEMBANGAN VIDEO PEMBELAJARAN SENAM LANTAI LOMPAT KANGKANG UNTUK MATA PELAJARAN PJOK KELAS XI DI SMA NEGERI 1 SETU

(2025)

Ramadhan Ikhsan

ABSTRAK

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan produk pembelajaran berupa Video Pembelajaran Senam Lantai untuk Mata Pelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Setu. Sasaran utama dari pengembangan produk Video Pembelajaran ini adalah siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas. Penelitian ini dilakukan dengan alasan bahwa belum tercapainya Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pada materi aktivitas senam lantai serta terbatasnya media pembelajaran yang sesuai dengan materi pada mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Oleh karena itu dilakukanlah penelitian pengembangan ini menggunakan model Bergman *and* Moore yang memiliki 6 tahapan, yaitu: tahap analisis, tahap desain, tahap pengembangan, tahap produksi, tahap penggabungan, dan tahap validasi. Hasil dari penelitian pengembangan ini adalah video pembelajaran yang menyajikan materi mengenai aktivitas senam lantai lompat kangkang terdiri dari konsep dan contoh praktik. Produk yang dikembangkan telah melalui evaluasi oleh para ahli dan pengguna. Video pembelajaran ini layak digunakan berdasarkan penilaian ahli materi dengan nilai 4.0 (Sangat Baik), ahli desain pembelajaran dengan nilai 4.0 (Sangat Baik) dan ahli media dengan nilai 3.68 (Sangat Baik). Berdasarkan uji coba pengguna *one-to-one* mendapatkan nilai rata-rata keseluruhan 3.65 (Sangat Baik) dan uji coba *small group* mendapatkan nilai rata-rata 3.64 (Sangat Baik). Berdasarkan hasil review ahli dan uji coba *one-to-one*, dan *small group* dapat disimpulkan bahwa produk Video Pembelajaran ini telah memiliki kualitas yang baik dan layak untuk digunakan dalam pembelajaran mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Kata Kunci: Pengembangan, Video Pembelajaran, Senam Lantai, Lompat Kangkang, PJOK, Bergman and Moore

**THE DEVELOPMENT OF INSTRUCTIONAL VIDEO FOR FLOOR
GYMNASTIC STRADDLE VAULT IN PHYSICAL EDUCATION FOR
GRADE XI AT SMA NEGERI 1 SETU**

(2025)

Ramadhan Ikhsan

ABSTRACT

This development research aims to produce learning products in the form of Floor Gymnastics Instructional Videos for Physical Education Subjects at SMA Negeri 1 Setu. The main target of the development of this Learning Video product is class XI high school students. This research was conducted on the grounds that the Minimum Completeness Criteria on the material of floor gymnastics activities and the limited learning media that are in accordance with the material in Physical Education, Sports and Health subjects. Development research was conducted using the Bergman and Moore model which has 6 stages, namely: analysis stage, design stage, development stage, production stage, merging stage, and validation stage. The result of this development research is a learning video that presents material about the floor gymnastics activity of straddle vault consisting of concepts and practical examples. The developed product has been evaluated by experts and users. This learning video is suitable for use based on the assessment of material experts with a score of 4.0 (Very Good), learning design experts with a score of 4.0 (Very Good) and media experts with a score of 3.68 (Very Good). Based on one-to-one user trials, the overall average score is 3.65 (Very Good) and small group trials get an average score of 3.64 (Very Good). Based on the results of expert reviews and one to one and small group trials, it can be concluded that this Learning Video product has good quality and is suitable for use in learning Physical Education, Sports and Health subjects.

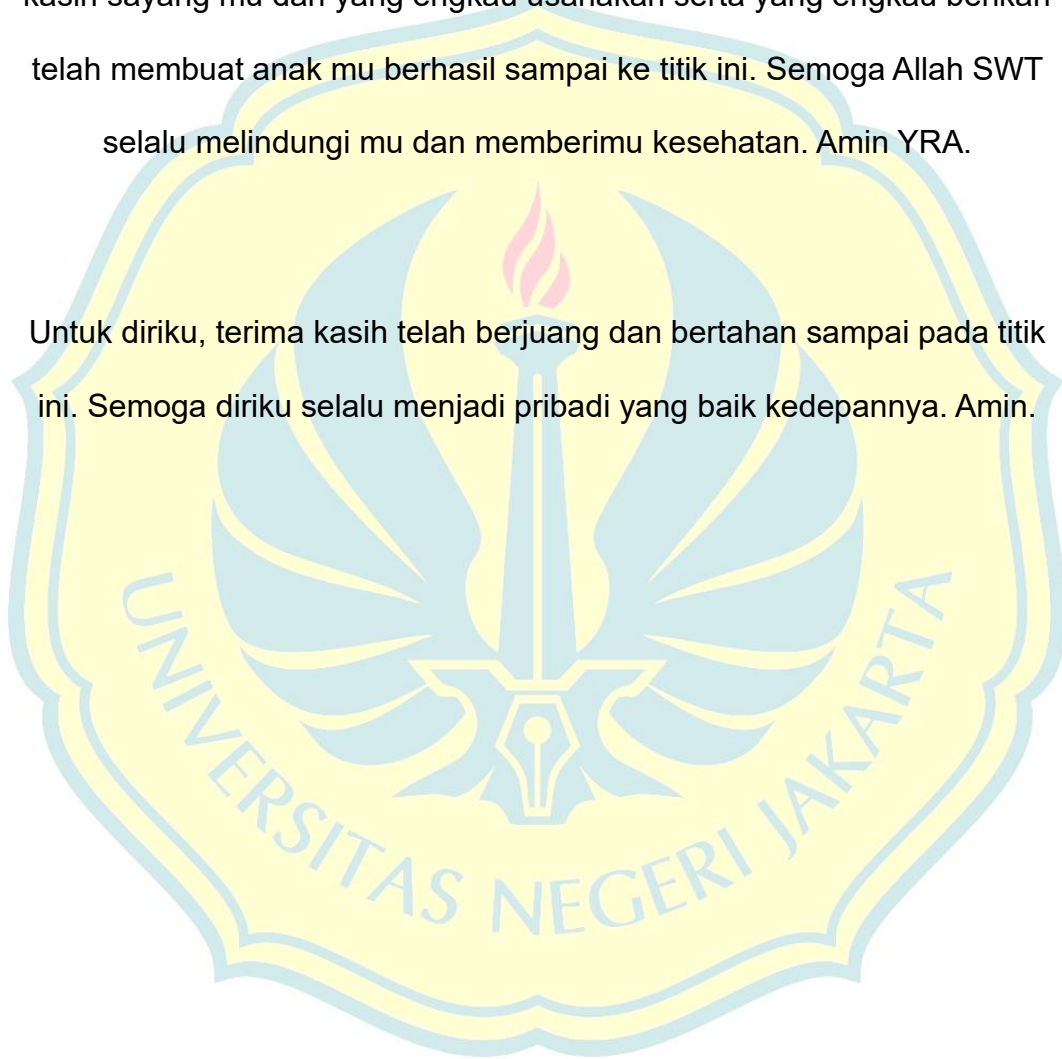
Keywords: *Development, Instructional Video, Floor Gymnastic, Straddle Vault, Physical Education, Bergman and Moore*

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Ato, terima kasih telah mendoakan dan mendukung anakmu ini. Semua kasih sayang mu dan yang engkau usahakan serta yang engkau berikan telah membuat anak mu berhasil sampai ke titik ini. Semoga Allah SWT selalu melindungi mu dan memberimu kesehatan. Amin YRA.

Untuk diriku, terima kasih telah berjuang dan bertahan sampai pada titik ini. Semoga diriku selalu menjadi pribadi yang baik kedepannya. Amin.



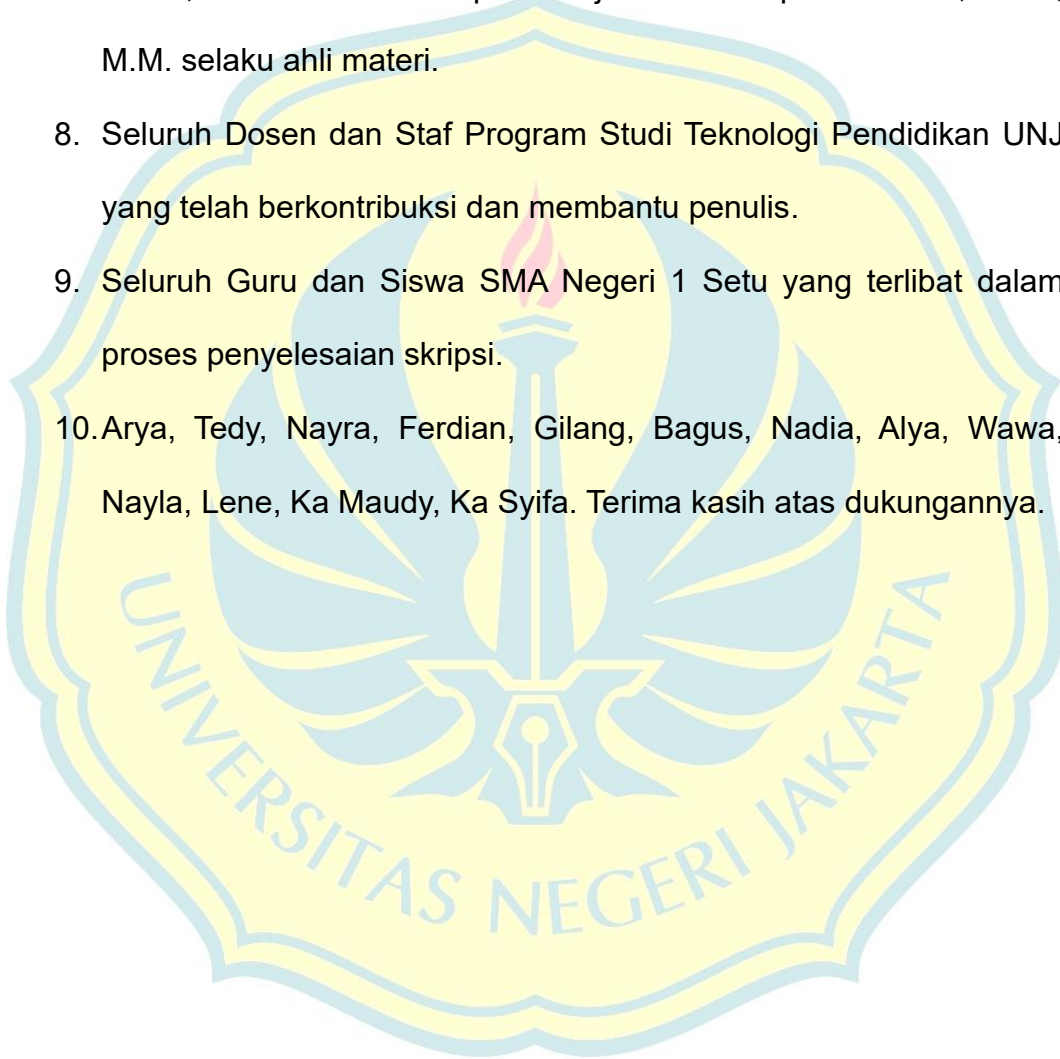
KATA PENGANTAR

Syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia Nya yang diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Video Pembelajaran Senam Lantai Lompat Kangkang Untuk Mata Pelajaran PJOK Kelas XI Di SMA Negeri 1 Setu”. Skripsi ini dilaksanakan dan diselesaikan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Program Studi S1 Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan skripsi ini, melibatkan bantuan dan kontribusi dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan penelitian ini.
2. Ibu Penulis, Ibu Merry Lestari Kasim yang selalu memberikan doa, restu, dan dukungan lainnya.
3. Bapak Dr. Aip Badrujuman, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Karta Sasmita, S.Pd, M.Si., Ph.D. selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Diana Ariani, S.Pd, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi S1 Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
6. Prof. Dr. Robinson Situmorang, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 dan Ibu Retno Widyaningrum, S.Kom., M.M., selaku Dosen Pembimbing 2. Terima kasih atas ilmu dan ketersediaan waktu serta

tenaga untuk membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi.

7. Bapak Mulyadi, M.Pd, selaku Validator Instrumen penilaian, Bapak Kunto Imbar N., S.Pd, M.Pd., selaku ahli media, Ibu Dra. Suprayekti, M.Pd., selaku ahli desain pembelajaran dan Bapak Kusnedi, S.Pd., M.M. selaku ahli materi.
8. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi Teknologi Pendidikan UNJ yang telah berkontribusi dan membantu penulis.
9. Seluruh Guru dan Siswa SMA Negeri 1 Setu yang terlibat dalam proses penyelesaian skripsi.
10. Arya, Tedy, Nayra, Ferdian, Gilang, Bagus, Nadia, Alya, Wawa, Nayla, Lene, Ka Maudy, Ka Syifa. Terima kasih atas dukungannya.



Jakarta, 20 Januari 2025

Ramadhan Ikhsan

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Analisis Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Ruang Lingkup	12
D. Tujuan Pengembangan	13
E. Kegunaan Pengembangan	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Kajian Pengembangan Pembelajaran	15
1. Pengertian Pengembangan Pembelajaran	15
2. Klasifikasi Model Pengembangan Pembelajaran	18
3. Model – Model Pengembangan Produk Pembelajaran	19
4. Model Pengembangan yang Digunakan	28
B. Kajian Media Pembelajaran	30
1. Pengertian Media Pembelajaran	30
2. Jenis – Jenis Media Pembelajaran	31
3. Fungsi Media Pembelajaran	35
C. Kajian Video Pembelajaran	37
1. Pengertian Video Pembelajaran	37
2. Kelebihan dan Kekurangan Video Pembelajaran	38
3. Karakteristik Video Pembelajaran	43

4. Jenis – Jenis Video Pembelajaran.....	50
D. Kajian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Kelas XI SMA	55
1. Pengertian Mata Pelajaran PJOK.....	55
2. Tujuan Mata Pelajaran PJOK	57
E. Karakteristik Peserta Didik Siswa Menengah Atas (SMA) 1 Setu	62
1. Profil SMA Negeri 1 Setu.....	62
2. Karakteristik Peserta Didik	64
F. Penelitian Relevan	67
G. Model Konseptual.....	69
BAB III PROSEDUR PENGEMBANGAN	72
A. Tujuan Khusus Pengembangan.....	72
B. Prosedur Pengembangan.....	73
BAB IV HASIL PENGEMBANGAN	83
A. Nama dan Karakteristik Produk	83
B. Deskripsi Hasil Pengembangan.....	84
C. Prosedur Pemanfaatan Produk	95
D. Keterbatasan Pengembangan	96
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN.....	105
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	180

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Nilai Ujian Praktik PJOK.....	4
Gambar 1.2 Video di Channel Youtube Priyo Hutomo41	8
Gambar 1.3 Perlunya Video Pembelajaran Menurut Siswa.....	10
Gambar 2.1 Nieveen Model	20
Gambar 2.2 Model 4D	22
Gambar 2.3 Bergman and Moore Model	26
Gambar 2.4 Model Konseptual	71
Gambar 3.1 Model Bergman and Moore	73
Gambar 4.1 Pembuatan Aset.....	89
Gambar 4.2 Pengambilan Gambar	89
Gambar 4.3 Pengambilan Suara.....	90
Gambar 4.4 Penggabungan menggunakan Davinchi Resolve	90



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbandingan Model Pengembangan	28
Tabel 2.2 Tabel Perbandingan Jenis Video	54
Tabel 2.3 Elemen-Elemen Mata Pelajaran PJOK.....	58
Tabel 2.4 Kompetensi Dasar dan Indikator Senam Lantai Kelas XI.....	60
Tabel 2.5 Tujuan Pembelajaran Senam Lantai Kelas XI.....	61
Tabel 2.6 Karakteristik senam lantai dan video pembelajaran.....	62
Tabel 3.1 Kategori Penilaian	82
Tabel 4.1 Evaluasi Saran Perbaikan Tahap Analisis.....	86
Tabel 4.2 Evaluasi Saran Perbaikan Tahap Desain.....	87
Tabel 4.3 Evaluasi Saran Perbaikan Tahap Pengembangan.....	88
Tabel 4.4 Revisi ahli materi	91
Tabel 4.5 Revisi ahli desain pembelajaran.....	92
Tabel 4.6 Revisi ahli media	93
Tabel 4.7 Hasil uji coba one-to-one.....	94
Tabel 4.8 Hasil uji coba small group.....	95



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian	106
Lampiran 2 Nilai Ulangan Praktik Harian PJOK Senam Lantai.....	107
Lampiran 3 Wawancara Tidak Terstruktur Dengan Guru Mata Pelajaran PJOK	108
Lampiran 4 Wawancara Tidak Terstruktur Dengan Siswa Kelas XII Yang Telah Melakukan Praktik Senam Lantai.....	110
Lampiran 5 Validasi Instrumen	117
Lampiran 6 Gambaran Besar Isi Materi	142
Lampiran 7 Jabaran Materi (JM)	144
Lampiran 8 Story Board	150
Lampiran 9 Naskah.....	158
Lampiran 10 Validasi Ahli Materi	161
Lampiran 11 Validasi Ahli Desain Pembelajaran	163
Lampiran 12 Validasi Ahli Media	165
Lampiran 13 Hasil Uji Coba One-to-one	169
Lampiran 14 Hasil Uji Coba Small Group.....	175
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	176
Lampiran 16 Lembar Pengamatan.....	178