

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN BERBASIS VIDEO DI SEKOLAH
MENENGAH ATAS KELAS XI**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH:

**RIVALDO
NIM:18086202**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Berbasis Video di Sekolah Menengah Atas Kelas XI

Nama : Rivaldo

NIM : 18086202/2018

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

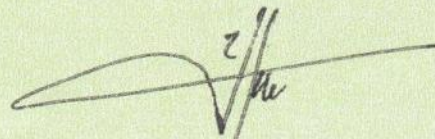
Padang, November 2022

**Mengetahui
Sekretaris Departemen
Pendidikan Olahraga**



**Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002**

**Disetujui
Pembimbing**



**Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rivaldo
NIM : 18086202/2018

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**


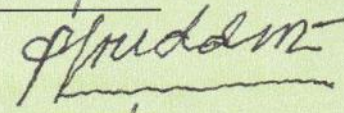
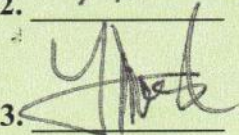
**Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan
Kesehatan Berbasis Video di Sekolah Menengah Atas Kelas XI**

Padang, November 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M.Kes
2. Anggota : Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd
3. Anggota : Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Berbasis Video di Sekolah Menengah Atas Kelas XI” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2022
Yang membuat pernyataan



Rivaldo
NIM. 18086202

ABSTRAK

Rivaldo (2022): Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Berbasis Video di Sekolah Menengah Atas Kelas XI

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran interaktif pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berbasis video di sekolah menengah atas dalam meningkatkan motivasi belajar dan pemahaman siswa dalam materi bola voli. Berdasarkan pengamatan peneliti di sekolah menengah atas di Kota Padang, terlihat para siswa kurang termotivasi dalam pembelajaran PJOK terkhususnya pada materi bola voli dan sulit dalam memahami materi yang disampaikan.

Jenis penelitian ini merupakan *Research and Development* (R&D) dengan menggunakan model pengembangan ADDIE, yang terdiri atas 5 langkah pengembangan yaitu Analisis (*Analyze*), Perancangan (*Design*), Pengembangan (*Development*), Implementasi (*Implementation*) dan Evaluasi (*Evaluation*). Penelitian ini di bantu oleh 5 orang validator yaitu 3 ahli materi, 1 ahli media dan 1 ahli bahasa. *Instrument* yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar validasi. Teknik analisis data menggunakan skala penilaian dan rentang persentase.

Dari penelitian yang telah dilakukan didapat bahwa validitas media yang dikembangkan memiliki persentase 90,92% dengan klasifikasi sangat layak. Media pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berbasis video di sekolah menengah atas kelas XI layak digunakan.

Kata kunci : video, media pembelajaran, bola voli, kelas XI

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karuniaNya sehingga skripsi yang berjudul “Pengembangan media pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berbasis video di sekolah menengah atas kelas XI” dapat diselesaikan.

Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan, dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini kami sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Kedua orang tua saya, Ayahanda dan ibu yang sangat saya cintai, saya sayangi dan yang telah banyak memberikan dukungan berupa material dan juga do`a yang tulus dan tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan proposal penelitian ini.
3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

4. Bapak Dr. Zarwan, M.Kes sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administratif dan konsultatif selama perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd dan ibuk Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran/masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Prof. Dr. Harris Effendi Thahar, M,Pd, Bapak Dr. Nofrion, M.Pd, Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd, Bapak Nofrizaldi S.Pd, dan Bapak Septia Effery, S.Pd, sebagai validator dalam penelitian ini yang telah memberikan saran/masukkan sehingga uji validitas dapat terlaksana dengan baik.
8. Bapak Kepala sekolah SMA PERTIWI 1 Padang Firdaus, S.Pd, M.M, beserta Staf yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan banyak ilmu selama saya menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang.
10. Teman-teman mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2018 atas segala motivasi dan bantuannya demi terselesaikannya skripsi ini.

Akhirnya semoga segala bantuan, dukungan, saran dan do'a yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta tugas akhir skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak yang membutuhkan.

Padang, November 2022
Penulis

Rivaldo
NIM. 18086202

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Pembelajaran.....	8
B. Pengertian Media Pembelajaran.....	9
C. Jenis Media Pembelajaran.....	11
D. Fungsi dan Manfaat Media Pembelajaran.....	15
E. Pemilihan Media Pembelajaran.....	18
F. Kurikulum 2013.....	21
G. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	22
H. Teknik Dasar Bola voli.....	23
I. Kerangka Konseptual.....	30
J. Pertanyaan Penelitian.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
C. Prosedur Penelitian dan Pengembangan.....	34
D. Teknik Pengumpulan Data.....	37
E. Instrumen Pengumpulan Data.....	38
F. Teknik Analisis Data.....	39
G. Kerangka Media Pembelajaran Berbasis Video.....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASANA	
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan Penelitian	48
C. Keterbatasan Penelitian	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Skala Penilaian	39
2. Kriteria Presentasi Lembar Validasi	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Servis Atas	25
2. Servis Bawah	26
3. Passing Bawah	28
4. Passing Atas	29
5. Model ADDIE	36
6. Pengambilan Gambar Lebih Dekat Agar Lebih Jelas pegangannya	47
7. Tambahan Anggota Untuk Tampilan Media	47
8. Uji Validasi Ahli Materi	80
9. Uji Validasi Materi Guru SMA Pertiwi Padang	81
10. Uji Validasi Ahli Bahasa	81
11. Uji Validasi Ahli Media	82
12. Surat Pengantar dari Universitas Negri Padang	83
13. Surat Izin dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan untuk Izin Penelitian .	84
14. Surat Balasan Penelitian dari SMA Pertiwi Padang	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekapitulasi Hasil Uji Oleh Ahli Materi	55
2. Lembar Validasi Media Pembelajaran	61
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	76
4. Tahapan pengembangan Model ADDIE	79
5. Dokumentasi penelitian.....	80

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan suatu proses yang terjadi pada setiap diri seseorang dari sejak ia lahir sampai akhir hayatnya. Proses belajar dapat terjadi kapan dan dimana saja. Ini biasanya dibuktikan dengan berubahnya tingkah laku seseorang yang biasa terjadi pada tingkatan pengetahuan, keterampilan, atau sikapnya. Dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa membutuhkan guru yang kreatif (Kuswanto, 2018:15).

Berpedoman pada kurikulum 2013 yang berbasis karakter dan kompetensi ,antara lain ingin merubah pola pendidikan dari orientasi terhadap hasil dan materi kependidikan sebagai proses, melalui pendekatan tematik integrative. Oleh karena itu, dengan pembelajaran sebanyak mungkin melibatkan siswa ,agar mereka mampu bereksplorasi untuk membentuk kompetensi dengan menggali berbagai potensi, dan kebenaran secara ilmiah pengembangan kurikulum 2013 dilaksanakan atas dasar prinsip menurut (Ikhsan & Hadi, 2018:18).

Banyak cara untuk menjadi guru yang kreatif dalam proses pembelajaran, salah satunya dengan memanfaatkan media pembelajaran berbasis video dalam proses belajar. Penggunaan media pembelajaran merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dan sudah merupakan suatu integrasi terhadap metode belajar yang dipakai. Kedudukan media pembelajaran memiliki peranan yang penting karena dapat membantu proses

belajar siswa. Penggunaan media berbasis video, bahan belajar yang abstrak bisa dikongkritkan dalam pembelajaran (Kuswanto & Radiansyah, 2018:15).

Penggunaan media video dalam kegiatan pembelajaran dapat menarik perhatian siswa, sehingga menumbuhkan rasa ingin tahu dan termotivasi untuk belajar, dengan menggunakan media video akan berpengaruh dalam proses pelajaran dan tentunya pendidikan perlu memiliki terobosan baru yang lebih 2 energik dalam pembelajaran karena dengan adanya media yang tepat proses pembelajaran akan mudah berjalan kemudian siswa akan lebih memahami apa yang disampaikan, sehingga materi pelajaran yang disampaikan akan diserap oleh siswa secara otomatis akan meningkatkan kemampuan belajar siswa.

Menurut Sudjati (2003 :17) Kategori video ialah segala sesuatu yang memungkinkan sinyal audio dapat dikombinasikan dengan gambar bergerak secara Sekuensial. Video termasuk dalam kategori bahan ajar audiovisual. Bahan ajar audiovisual atau bahan ajar pandang - dengar merupakan bahan ajar yang mengkombinasikan dua materi, yaitu: materi visual dan auditif. Materi visual ditunjukkan untuk merangsang indra penglihatan siswa sedang mater auditif untuk merangsang indra pendengaran mereka. Dengan kombinasi dua materi ini, pendidik dapat menciptakan proses pembelajaran yang lebih berkualitas karena komunikasi berlangsung secara lebih efektif (Prastowo 2014:342).

Video merupakan tayangan gambar bergerak yang disertai dengan suara. video sebagai bahan ajar non cetak kaya informasi. Video sangat lugas, jika dimanfaatkan dalam kegiatan pembelajaran, karena dapat menghadirkan

informasi sampai ke hadapan siswa secara langsung. Selain itu video juga menambah dimensi baru dalam pembelajaran. Siswa lebih mudah mengingat dan memahami suatu pelajaran jika mereka tidak hanya menggunakan satu jenis indra saja, apalagi jika hanya indra pendengaran (Prastowo 2014:342).

Penyebaran *corona virus disease 2019* (Covid-19) yang telah menyerang hampir 200 negara di dunia, memberikan dampak tersendiri pada sektor pendidikan. Untuk mengatasi hal tersebut, pemerintah segera mengambil sikap dan membuat kebijakan melarang berkerumun, pembatasan social, (*social distancing*) dan menjaga jarak fisik (*physical distancing*), memakai masker dan rutin mencuci tangan. Pemerintah dalam hal ini Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) telah melarang pembelajaran tatap muka (*face to face*) dan menyelenggarakan pembelajaran secara daring. Upaya yang signifikan dilakukan oleh pemerintah dan lembaga pendidikan di semua tingkatan untuk menemukan solusi praktis dalam pembelajaran di rumah di tengah wabah covid-19 (Rochman, 2020:117). Kebijakan ini diambil bertujuan untuk membantu para orang tua untuk dapat mendampingi penyebaran virus covid-19 dengan melakukan seluruh kegiatan dari rumah.

Dalam kondisi seperti ini akan memberikan efek yang bermacam. Salah satunya adalah terbebannya siswa dengan tugas yang menumpuk di rumah akan mengakibatkan jenuh, bosan bahkan stres. Ketika siswa tidak berada di sekolah, misalnya liburan atau belajar dari rumah, mereka secara fisik akan menjadi kurang aktif dan memiliki waktu yang lebih lama untuk

bermain ponsel, sehingga penggunaannya akan terasa jenuh, bahkan dengan stres yang berat dan ringan (Brazendale, 2017:117).

Setelah mengamati dan mewawancarai salah satu guru di SMA PERTIWI 1 Padang pada hari Senin, 23 Mei 2022 yang kurang memanfaatkan teknologi dan kurang efektif, serta pemilihan media pembelajaran yang kurang menarik. Berkaitan dengan keadaan sekarang yaitu covid 19, dengan memberikan pembelajaran melalui media (video) diharapkan siswa mampu meningkatkan pemahaman dan kemauan untuk belajar khususnya dalam menunjang kegiatan belajar mengajar, Penelitian ini berfokus pada kelas XI Sekolah Menengah Atas, dan diharapkan mendapat hasil yang positif dan berguna bagi siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas.

Salah satu materi yang ada dalam pembelajaran PJOK yaitu : bola voli. Materi bola voli yang sulit dipahami oleh siswa dengan media pembelajaran yang kurang menarik bagi siswa, maka perlu dilakukan adanya pengembangan sebuah media ajar yang menarik dan mempunyai keefektifitasan guna dilakukan dalam proses pembelajaran pada kelas XI sekolah menengah atas.

Menurut M .Yunus (2012:1) “Permainan bola voli sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, baik remaja maupun dewasa dan menurut para ahli saat ini bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua yang paling digemari di dunia”. Di dalam buku M. Sajoto (2005:1) mengatakan bahwa “sejalan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, dalam bidang olahraga juga mengalami perkembangan yang cepat”. Yang lebih mencolok

adalah adanya keterkaitan antara satu bidang pengetahuan dengan yang lain. Sehingga suatu masalah menjadi kompleks, karena dijelaskan melalui tinjauan dari berbagai sudut pengetahuan yang terkait dan saling menunjang.

Dari latar belakang masalah di atas peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa pemilihan media pembelajaran di sekolah tersebut kurang menarik dan sulit dipahami oleh peserta didik, jadi dapat disimpulkan peneliti mengembangkan media pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berbasis video di Sekolah Menengah Atas kelas XI agar dapat memanfaatkan teknologi dan meningkatkan pembelajaran yang efektif, maka penulis tertarik untuk mengembangkan media pembelajaran berupa video pembelajaran.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang telah di kemukakan di latar belakang masalah, banyak faktor- faktor di duga penyebabnya yaitu

1. Media pembelajaran yang digunakan guru dalam proses belajar mengajar di duga mempengaruhi hasil belajar peserta didik
2. Metode pembelajaran yang digunakan guru dalam Pembelajaran dapat mempengaruhi hasil belajar peserta didik
3. Kemampuan guru dalam mengajar di duga dapat mempengaruhi hasil belajar peserta didik
4. Model pembelajaran kurang menarik di duga dapat mempengaruhi hasil belajar peserta didik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas ternyata banyak sekali variabel penelitian. Oleh karena itu, mengingat keterbatasan waktu, tenaga, sarana dan prasarana, biaya yang tersedia dalam penelitian serta kompleksnya permasalahan untuk lebih fokusnya maka penulis membatasi penelitian ini yang berhubungan dengan Media Pembelajaran Interaktif berbasis video di SMA kelas XI.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Apakah pengembangan Pembelajaran Media berbasis Video interaktif dapat meningkatkan hasil belajar Peserta didik?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas tersebut tujuan penelitian ini untuk mengetahui : pengaruh media video pembelajaran PJOK terhadap hasil, belajar Peserta didik.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang diuraikan di atas, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi kepala sekolah, dapat dijadikan pertimbangan keefektifan bagi siswa agar dapat belajar secara mandiri aktif, kreatif dan inovatif.

2. Bagi guru, dapat memberikan gambaran media pembelajaran kepada guru agar pembelajaran lebih mudah disampaikan dan diterima oleh siswa dan sebagai media pembelajaran alternatif.
3. Bagi siswa, dapat menjadikan siswa lebih mandiri, memahami pembelajaran dan mempraktekkannya di lingkungan sekitar.
4. Bagi Penulis, dapat menambahkan pengetahuan dan pengembangan pembelajaran bagi siswa nanti di sekolah agar tidak selalu monoton dalam memberikan pembelajaran.