

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA  
DAN KESEHATAN MATERI TOLAK PELURU BERBASIS VIDEO UNTUK  
SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS KELAS XII NEGERI  
MERANGIN PROVINSI JAMBI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjanah Pendidikan*



**REVI RACHMADI  
NIM. 17086465/2017**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Tolak Peluru Berbasis Video Untuk Siswa Sekolah Menengah Atas kelas XII Negeri Merangin,Provinsi Jambi

**Nama** : Revi Rachmadi  
**NIM** : 17086465  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Departemen** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Padang, Agustus 2022**

**Mengetahui**  
**Ketua Departemen**  
**Pendidikan Olahraga**

**Drs. Zarwan, M.Kes. AIFO-FIT**  
**NIP. 19611230 198803 1 003**

**Disetujui**  
**Pembimbing**

**Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd**  
**NIP. 19840906 201404 1 001**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Revi Rachmadi  
NIM : 17086465

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

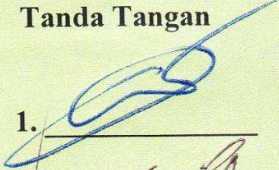
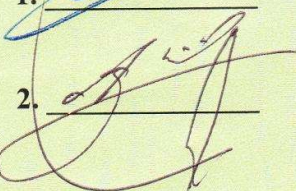
Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan  
Kesehatan Materi Tolak Peluru Berbasis Video Untuk Siswa Sekolah  
Menengah Atas kelas XII Negeri Merangin, Provinsi Jambi

Padang, Agustus 2022

### Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd
2. Anggota : Dr. Arsil, M.Pd
3. Anggota : Sefri Hardiansyah, 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 Materi Tolak Peluru Berbasis Video Untuk Siswa Sekolah Menengah Atas Kelas Xii Negeri Merangin Provinsi Jambi” 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, Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan



Revi Rachmadi  
NIM. 17086465/2017

## ABSTRAK

### **Revi Rachmadi. 2022 : Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Materi Tolak Peluru Berbasis Video Untuk Siswa Sekolah Menengah Atas Kelas Xii Negeri Merangin Provinsi Jambi**

Masalah penelitian ini adalah diduga masih kurangnya pemahaman siswa dalam bentuk teknik pada tolak peluru. Kurangnya pemahaman siswa tentang bagaimana menggunakan teknik teknik dalam tolak peluru yang baik dan benar. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan pembelajaran berbasis video yaitu materi tolak peluru dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk siswa Sekolah Menengah Atas 6 Merangin,Provinsi Jambi., sehingga para siswa mengerti dan memahami bagaimana cara melakukan teknik dasar tolak peluru yang baik dan benar

Jenis penelitian ini merupakan *Research and Development* ( R & D) menggunakan model Dick and Carey melalui 5 tahap yang disederhanakan sesuai kebutuhan penelitian yaitu : 1) menentukan materi yang akan dikembangkan, 2) mengidentifikasi tujuan pembelajaran, 3) mengembangkan strategi pembelajaran, 4) penyusunan kerangka media pembelajaran, dan 5) mendesain dan melakukan evaluasi serta merevisi produk. Penelitian ini dibantu oleh beberapa validator. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar validasi. Teknis analisis data menggunakan skala penilaian dan rentang persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media pembelajaran berbasis media sangat layak untuk digunakan sebagai media pembelajaran pada Tolak peluru materi Gaya O'brien, dan Gaya Ortodoks pembelajaran dalam Tolak peluru, untuk siswa kelas XII Sekolah Menengah Atas negeri 6 Merangin,Provinsi jambi.

**Kata kunci : media pembelajaran Tolak Peluru, materi Gaya O'brien,dan Gaya Ortodoks**

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah Shallallahu Alaihi Wasallam atas berkat rahmat dan karunianya sehingga skripsi yang berjudul “pengembangan media pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi tolak peluru berbasis video untuk siswa Sekolah Menengah Atas kelas XII Negeri Merangin,Provinsi Jambi” dapat diselesaikan.

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

1. Kedua orang tua saya, ayahanda Mudarsih dan ibu Syamsuarni 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 skripsi ini.
3. Bapak Prof. 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 Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif selama perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd 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 Dr.Arsil,M.Pd dan Bapak Sefri Hardiansyah,S.Pd,M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran/masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Bayu Ramadhani Fajri, S.St, M.Ds, Bapak Prof. Dr. Yasnur Asri, M.Pd, Bapak M.Arie Desman,S.Pd,M.Pd,sebagai validator dalam penelitian ini yang telah memberikan saran/masukan sehingga uji validitas dapat terlaksana dengan baik.
8. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan banyak ilmu selama saya menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang.
9. Teruntuk kakak tercinta saya Yulia Audia Putri,dan adek Annisa Maharani,yang telah menjadi support system dalam pembuatan skripsi.
10. Teman dekat saya Rustandi,Metsuono,Sawal yang telah berjasa menemani dan memberikan semangat maupun dukungan kepada saya agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2017 dan 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 skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak yang membutuhkan.

Padang, Juni 2022  
Penulis

Revi Rachmadi  
NIM. 17086465



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Metode.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Pembatasan masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
A. Kajian teori	
1. Sejarah Tolak Peluru.....	6
2. Teknik Tolak Peluru.....	6
3. Hakikat Media Pembelajaran .....	9
4. Pengembangan Media .....	11
5. Media Video.....	13
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>16</b>
A. Jenis Penelitian .....	16
B. Objek dan Tempat Penelitian .....	18
C. Instrumen Pengumpulan Data .....	18
D. Teknik Analisis Data .....	19
E. Kerangka Multimedia Penelitian .....	20

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	27
B. Mendesain dan Melakukan Evaluasi Serta Merevisi Produk Pengembangan .....	29
C. Penilaian Ahli.....	31
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	34
E. Keterbatasan Penelitian.....	36
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	37
B. Saran.....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	39
<b>LAMPIRAN</b> .....	40

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Cara Memegang Tolak Peluru .....	7
2. Awalan Tolakan .....	8
3. Sikap Tolakan .....	8
4. Tolakan .....	9
5. Langkah-langkah Penelitian Model Dick&Carrey.....	16
6. Intro dari Video Pembelajaran .....	20
7. Intro dari Video Pembelajaran .....	21
8. Penjelasan teknik ortodok dalam video pembelajaran.....	21
9. Peragaan Teknik Ortodoks.....	22
10. Penjelasan teknik O'brien .....	22
11. Gerakan Peragaan Teknik O'brien.....	22
12. Video Penutup.....	26
13. Video Penutup.....	26
14. Histogram Hasil Penilaian Uji Validasi Ahli Media.....	31
15. Histogram Hasil Penilaian Uji Validasi Ahli Bahasa .....	32
16. Histogram Hasil Penilaian Uji Validasi Ahli Materi .....	33
17. Uji validitas media dengan Dosen FT UNP Bapak Bayu Ramadhani Fajri, M.Ps.....	55
18. Uji validitas bahasa dengan Dosen FBS UNP Bapak Prof. Dr. Yasnur Asri, M.Pd .....	56
19. Uji validitas materi dengan Dosen FIK UNP Bapak Arie Desman,S,Pd,M.Pd .....	57
20. Fase Pelaksanaan Tolak Peluru.....	58

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sekala Penilaian .....	19
2. Kriteria Persentase Lembar Validasi.....	20

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Tugas Untuk Menjadi Validator .....	40
2. Petunjuk Pengisian Angket Penelitian .....	41
3. Rekapitulasi Hasil Uji Oleh Ahli Materi.....	42
4. Rekapitulasi Hasil Uji Oleh Ahli Bahasa.....	43
5. Rekapitulasi Hasil Uji Oleh Ahli Media .....	44
6. Kurikulum .....	45
7. Silabus.....	50
8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	53
9. Dokumentasi penelitian.....	55
10. Surat dari UNP Untuk Izin Penelitian.....	59
11. Surat Balasan Dari Sekolah Menengah Atas Untuk Izin Penelitian .....	60

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Metode**

Pendidikan sekolah sangat penting untuk menciptakan sumber daya manusia yang berguna bagi bangsa, negara, dan hidup bermasyarakat di Indonesia ini. Pendidikan merupakan suatu aspek yang tidak pernah lepas dari kehidupan manusia (Putro, 2016).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjas) merupakan salah satu kelompok mata Pelajaran dalam sistem kurikulum pendidikan nasional di Indonesia. Menurut Depdiknas (2006) tentang standar isi untuk satuan pendidikan dasar dan menengah, cakupan materi kelompok mata pelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta membudayakan sikap sportif, disiplin, kerjasama, dan hidup sehat.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. (Wiarso, 2015) Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa dapat menghasilkan suatu perubahan yang bertahap dalam dirinya, baik dalam bidang pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang teratur, terencana, terarah dan terbimbing diharapkan dapat merubah perilaku peserta didik serta dapat

mencapai seperangkat tujuan yang meliputi pembinaan dan pembentukan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani peserta didik.

Adapun tujuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga untuk mengarahkan siswa agar dapat beraktivitas olahraga, sehingga tercipta generasi yang sehat dan kuat. Pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga mengupayakan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar anak. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga bagi siswa sekolah hendaknya harus disesuaikan dengan karakteristik dan perkembangannya agar kemampuan gerak dasarnya berkembang dengan baik. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menaruh perhatian lebih dalam pengembangan aspek psikomotorik (Putro, 2016) Komponen-komponen kemampuan gerak dasar yang meliputi: gerak stabilitas, gerak lokomotor dan gerak manipulatif harus dikembangkan dengan bentuk pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang tepat.

Metode berbasis video atau video based *learning* adalah penyampaian pengetahuan atau keterampilan dengan menggunakan video. untuk belajar harus memiliki sedikitnya dua elemen yaitu visual dan audio.(Surya, 2006:3). Dulu, para akademisi berpandangan bahwa pengajar merupakan sumber dari segala ilmu pengetahuan, dan berperan sebagai actor utama dalam proses pembelajaran, sehingga dijadikan landasan pendidikan dan mengabaikan peran peserta didik, berangkat dari pemikiran tersebut datang pandangan modern dalam dunia pendidikan, dimana pengajar bukan lagi aktor utama maupun sumber pengetahuan, dalam kurun beberapa tahun terakhir perangkat

teknologi sudah mulai diintegrasikan dalam proses pembelajaran seperti penggunaan CD, e-mail, video interaktif, dan beberapa program media yang menjadikan peserta didik sebagai aktor utama dalam proses belajar (Abd El-Moneim,2014:1-2)

Menurut Kustandi (2013 : 29) media pembelajaran dapat dikelompokkan menjadi empat kelompok yaitu (1) media teknologi cetak, (2) media teknologi audio visual, (3) media hasil teknologi berbasis komputer, (4) gabungan teknologi cetak dan komputer .Dengan adanya media diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran serta mempermudah guru dan peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan.

Sedangkan yang menjadi faktor masalah dalam pembelajaran tolak peluru tersebut yaitu tentang pemahaman siswa dalam mempelajari tolak peluru, maka dari masalah tersebut, penulis mencoba membuat media pembelajaran tolak peluru berbasis video, namun tidak menutup kemungkinan media pembelajaran tersebut. media pembelajaran ini dapat digunakan secara online maupun offline, sehingga media pembelajaran itu menjadi salah satu media pembelajaran yang efektif untuk digunakan pada masa sekarang.

Adanya media pembelajaran tolak peluru tersebut dapat memudahkan siswa untuk memperagakan gerakan atau teknik dalam pembelajaran tolak peluru tersebut dan siswa akan lebih tertarik dalam proses pembelajaran tolak peluru dengan adanya media pembelajaran yang berbasis video tersebut.



Berdasarkan opservasi peneliti di Sekolah Menengah Atas 6 Merangin, provinsi jambi, banyaknya siswa kurang memahami cara pelaksanaan pembelajaran tolak peluru, dan kurangnya pemahaman siswa dalam bentuk teknik pada tolak peluru. Kurangnya pemahaman siswa tentang bagaimana menggunakan teknik teknik dalam tolak peluru yang baik dan benar.

### **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang metode di atas, penulis Mengidentifikasi Beberapa Variabel Mempengaruhi penelitian sebagai berikut :

1. Kurangnya pemahaman siswa tentang bagaimana menggunakan teknik teknik dalam tolak peluru yang baik dan benar.
2. Para siswa kesulitan mempelajari cara melakukan teknik dasar tolak peluru karena buku yang ada hanya bersifat narasi.
3. Kurangnya minat belajar siswa di Sekolah Menengah Atas 6 Merangin terhadap pembelajaran tolak peluru tersebut, karena kurangnya ketrarikan siswa dalam proses pembelajaran tersebut.
4. Kurangnya Pengembangan Media Pembelajaran pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

### **C. Batasan Masalah**

Agar Penelitian lebih terarah maka penulis perlu membatasinya pada pengembangan media pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi tolak peluru untuk siswa Sekolah Menengah Atas Kelas XII

### **D. Rumusan Masalah**

Bedasarkan latar belakang yang telah dipaparkan tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: Bagaimana pengembangan pembelajaran

berbasis video yaitu materi tolak peluru dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk siswa Sekolah Menengah Atas kelas XII?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan Rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengembangkan media pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi tolak peluru berbasis video untuk siswa Sekolah menengah Atas kelas XII

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi beberapa pihak, penelitian ini diharapkan bermanfaat terutama bagi siswa, guru dan sekolah. Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi Kepala sekolah yang bersangkutan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan media pembelajaran khususnya dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
2. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dapat dijadikan salah satu jalan alternatif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Bagi para siswa yang sudah melihat media tersebut, merasakan dan memahami teknik dasar permainan tolak peluru dan juga dapat meningkatkan motivasi untuk belajar teknik dasar permainan tolak peluru.