

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN PJOK MATERI
PERKEMBANGAN TUBUH REMAJA BERBASIS VIDEO
DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
ANGKASA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh:

**DIKA ALPIYAN
NIM 22086183**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Materi
Perkembangan Tubuh Remaja Berbasis Video Di Sekolah
Menengah Pertama Angkasa Padang
Nama : Dika Alpiyan
NIM/BP : 22086183
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 4 Mei 2026

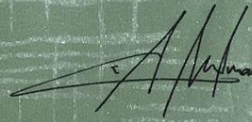
Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

Pembimbing



Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd
NIP. 198806162012122001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul Skripsi : Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Materi
Perkembangan Tubuh Remaja Berbasis Video Di Sekolah
Menengah Pertama Angkasa Padang
Nama : Dika Alpiyan
NIM/BP : 22086183/2022
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 4 Mei 2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd

1.

2. Sekretaris : Dr. Rika Sepriani, M.Farm., Apt

2.

3. Anggota : Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd., AIFMO-P

3.

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi "**Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Materi Perkembangan Tubuh Remaja Berbasis Video Di Sekolah Menengah Pertama Angkasa Padang**", adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya 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, 4 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Dika Alpiyan
NIM 22086183

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Dalam sempitnya keadaan aku melangkah dengan doa yang sederhana, menahan lelah yang tak selalu terlihat. Aku percaya, Tuhan tidak pernah salah memilih pundak untuk diuji, dan setiap air mata yang jatuh adalah saksi bahwa ini sedang diarahkan menuju akhir yang indah.”

Kupersembahkan karya ini untuk
Ibu, Ayah, adek dan seluruh anggota keluarga besar serta orang-orang tersayang
yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan dan kasih cintanya,
serta doa yang tidak pernah putus untukku.

ABSTRAK

Alpiyan, Dika. 2026. “Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Materi Perkembangan Tubuh Remaja Berbasis Video Di Sekolah Menengah Pertama Angkasa Padang”. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolaharagaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Angkasa Padang mengalami kesulitan memahami perubahan tubuh yang terjadi pada masa remaja karena penyampaian materi oleh guru belum didukung media yang menarik. Penelitian ini bertujuan mengembangkan media pembelajaran berbasis video yang valid dan efektif untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK.

Metode yang digunakan adalah *Research and Development* (R&D) dengan model *Borg and Gall* yang disederhanakan menjadi enam tahap, yaitu analisis kebutuhan, pengembangan produk awal, validasi produk, uji coba skala kecil dan revisi, uji coba skala besar, produk akhir. Subjek penelitian meliputi tiga validator (ahli media, ahli materi, dan ahli pembelajaran) serta 19 siswa kelas VII. Data yang dikumpulkan berupa data kualitatif dari revisi para ahli, serta data kuantitatif dari hasil penilaian validasi, angket kemenarikan media, dan tes belajar siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media video yang dikembangkan sangat valid dengan persentase penilaian ahli media 87%, ahli materi 93%, dan ahli pembelajaran 92%. Respon siswa terhadap kemenarikan media sebesar 84,7% dengan kategori sangat menarik. Media juga meningkatkan hasil belajar, ditunjukkan dari peningkatan nilai rata-rata *pre-test* 59,21 menjadi 81,84 pada *post-test*, serta nilai *N-Gain* 0,55 dengan kategori cukup efektif. Dengan demikian, media layak, menarik, dan cukup efektif digunakan dalam pembelajaran.

Kata Kunci: Video, Pembelajaran, Perkembangan, Remaja, PJOK

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan Judul “Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Materi Perkembangan Tubuh Remaja Berbasis Video Di Sekolah Menengah Pertama Angkasa Padang” dapat disusun sesuai dengan harapan. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ayah dan Ibu tercinta, adek tersayang dan keluarga besar penulis yang telah mendukung, bekerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Ir. Krismadinata, S.T, M.T, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan yang tulus dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Dr. Rika Sepriani, M.Farm, Apt dan Ibu Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd., AIFMO-P sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, pikiran dan

kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Bapak Dr. Nofrion, M.Pd, Ibu Riand Resmana, S.Si., M.Pd dan Bapak Bilal S.Pd., Gr selaku ahli validasi yang telah banyak dan membantu memberikan saran-saran dalam skripsi ini.
8. Sekolah Menengah Pertama Angkasa Padang dan Seluruh siswa kelas VII serta guru-guru yang telah membantu dan bersedia menjadi sampel dalam skripsi ini.
9. Seluruh civitas akademik dan rekan rekan mahasiswa di lingkungan Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dan motivasi pada penulis.
10. Kepada pemilik NIM.220502501021 yang selalu membantu, memberikan doa, semangat, perhatian, dan dukungan tanpa henti selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena selalu hadir dalam setiap suka dan duka, menjadi tempat berbagi keluh kesah, serta memberikan motivasi kepada penulis untuk terus berjuang menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah Subhana Wata'ala. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai bahan perbakan penulis di masa mendatang.

Padang, 4 Mei 2026

Dika Alpiyan

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Pengembangan	8
F. Manfaat Pengembangan	9
G. Spesifikasi Produk yang Diharapkan	10
H. Asumsi Keterbatasan Pengembangan	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Kajian Teoritis	12
1. Media Pembelajaran.....	12
2. Media Pembelajaran Berbasis Video	19
3. Pembelajaran PJOK di SMP	26
4. Perkembangan Tubuh Remaja.....	35
B. Penelitian Relevan.....	44
C. Kerangka Berpikir	46
D. Hipotesis Penelitian.....	47

BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Jenis Penelitian	48
B. Model Pengembangan	48
C. Prosedur Pengembangan	49
D. Desain Uji Coba Produk.....	53
E. Lokasi dan Waktu Penelitian	54
F. Subjek dan Objek Penelitian	54
G. Jenis Data	55
H. Teknik Pengumpulan Data	56
I. Instrumen Penelitian.....	57
J. Analisis Data	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	65
A. Hasil Pengembangan	65
B. Proses Pengembangan Media	68
C. Penyajian dan Analisis Data Uji Coba Produk	73
D. Pembahasan	82
BAB V PENUTUP.....	95
A. Kesimpulan.....	95
B. Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN	102

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Kriteria Skor Lembar Penilaian Validasi	57
Tabel 2. Kisi-kisi Lembar Penilaian Validasi Ahli Media	58
Tabel 3. Kisi-kisi Lembar Penilaian Validasi Ahli Materi	58
Tabel 4. Kisi-kisi Lembar Penilaian Validasi Ahli Pembelajaran	59
Tabel 5. Kisi-kisi Angket Kemenarikan Media	59
Tabel 6. Kisi-kisi Soal <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	60
Tabel 7. Kriteria Penilaian Media Video	62
Tabel 8. Kriteria Penilaian Kemenarikan Media	63
Tabel 9. Kriteria Penilaian <i>N-Gain</i>	64
Tabel 10. Nilai Tes Hasil Belajar Materi Perkembangan Tubuh Remaja.....	68
Tabel 11. Hasil Penilaian Ahli Media	74
Tabel 12. Hasil Penilaian Ahli Materi	75
Tabel 13. Hasil Penilaian Ahli Pembelajaran	76
Tabel 14. Hasil Angket Kemenarikan Media	78
Tabel 15. Hasil Uji Coba <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	79
Tabel 16. Revisi Produk	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	46
Gambar 2. Materi yang Dikembangkan	69
Gambar 3. Karakter dan Background	70
Gambar 4. Desain <i>Opening</i> Video Animasi Perkembangan Tubuh Remaja	70
Gambar 5. Tampilan Halaman Kedua	70
Gambar 6. Elemen Penunjang Video	71
Gambar 7. Pengeditan Penambahan <i>Backsound</i> dan <i>Voice</i>	71
Gambar 8. Tampilan dan Isi Video Animasi Perkembangan Tubuh	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	102
Lampiran 2. Surat Keterangan Pasca Penelitian	103
Lampiran 3. Kalender Pendidikan Semester Ganjil TA 2025/2026	104
Lampiran 4. Kurikulum Pembelajaran	105
Lampiran 5. Surat Validator Ahli Media	107
Lampiran 6. Hasil Validasi Ahli Media	108
Lampiran 7. Dokumentasi Bersama Ahli Media	111
Lampiran 8. Surat Validator Ahli Materi	112
Lampiran 9. Hasil Validasi Ahli Materi	113
Lampiran 10. Dokumentasi Bersama Ahli Materi	115
Lampiran 11. Hasil Validasi Ahli Praktisi Pembelajaran	116
Lampiran 12. Dokumentasi Bersama Ahli Praktisi Pembelajaran	119
Lampiran 13. Data Hasil Uji Coba <i>Pre-Test</i>	120
Lampiran 14. Data Hasil Uji Coba <i>Post-Test</i>	121
Lampiran 15. Data Gabungan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	122
Lampiran 16. Data Hasil Angket Respon Kemenarikan Media	123
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian	124

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada hakikatnya merupakan proses sadar dan terencana yang dirancang untuk menciptakan suasana belajar serta kegiatan pembelajaran yang kondusif, sehingga peserta didik dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya secara menyeluruh. Potensi yang dimaksud tidak hanya terbatas pada aspek akademik, tetapi juga meliputi aspek spiritual keagamaan, kemampuan mengendalikan diri, pembentukan kepribadian, peningkatan kecerdasan, penanaman akhlak mulia, serta penguasaan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan hidup pribadi, sosial, bangsa, maupun negara (Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003). Dengan demikian, pendidikan berperan ganda, yaitu sebagai sarana transfer ilmu pengetahuan sekaligus sebagai wahana pembentukan karakter dan peradaban. Gumantan, dikutip dalam Saputra & Agus (2021:18), menegaskan bahwa pendidikan memiliki fungsi strategis dalam membina serta membentuk karakter, mengubah pola pikir, dan menyiapkan peserta didik agar mampu menghadapi tantangan kehidupan di masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan dituntut untuk selalu berkembang dan menghadirkan metode serta media pembelajaran yang relevan dengan kebutuhan peserta didik, sehingga mendorong munculnya berbagai inovasi pembelajaran.

Sejalan dengan hal tersebut, pendidikan jasmani menempati posisi yang penting sebagai bagian integral dari pembangunan manusia secara utuh. Pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada latihan fisik, melainkan juga

merupakan wahana untuk mengembangkan kepribadian siswa melalui aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis. Roji dan Yulianti (Saputra & Agus, 2021:18) menyatakan bahwa pendidikan jasmani berfokus pada aktivitas jasmani yang bertujuan meningkatkan keterampilan fisik, ketahanan tubuh, serta membentuk kepribadian peserta didik secara menyeluruh. Selanjutnya, Rosdiani (Saputra & Agus, 2021:18) menambahkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik, permainan, dan olahraga sebagai media pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan yang lebih luas. Dengan kata lain, pendidikan jasmani tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga membina aspek mental, emosional, sosial, dan moral, sehingga peserta didik berkembang secara seimbang.

PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) di sekolah berperan penting dalam membentuk peserta didik yang sehat jasmani maupun rohani. PJOK tidak sekadar menekankan keterampilan olahraga, tetapi juga mencakup pengembangan motorik, pengetahuan kesehatan, sikap sportivitas, serta pembentukan karakter mental, emosional, dan sosial (Depdiknas, 2006:131). Dalam konteks kurikulum, PJOK memiliki ruang untuk menyampaikan berbagai materi yang mendukung tumbuh kembang siswa sesuai dengan tahap perkembangannya. Materi seperti perkembangan tubuh remaja memerlukan penyampaian yang menarik dan informatif, sehingga peran media pembelajaran modern menjadi semakin penting.

Kurikulum berfungsi sebagai pedoman utama dalam proses pembelajaran. Kurikulum tidak bersifat statis, melainkan selalu mengalami

penyesuaian sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, serta tuntutan sosial budaya masyarakat. Hikmah (2020) menjelaskan bahwa kurikulum memiliki sifat dinamis yang selalu mengikuti perubahan zaman, perkembangan teknologi, pergeseran akar budaya, serta pola pikir masyarakat yang bergerak menuju arah progresif lintas kebudayaan. Pandangan ini menegaskan bahwa perubahan kurikulum adalah sebuah keniscayaan agar pendidikan tetap relevan dengan kebutuhan peserta didik dan perkembangan masyarakat global. Kurikulum Merdeka yang diterapkan saat ini juga merupakan wujud dari dinamika tersebut. Kurikulum ini memberikan keleluasaan bagi guru untuk mengembangkan materi sesuai kebutuhan peserta didik, termasuk dalam pembelajaran PJOK yang memuat topik perkembangan tubuh remaja. Keleluasaan ini membuka peluang besar untuk mengembangkan media pembelajaran inovatif, termasuk media berbasis video yang mampu memvisualisasikan proses perkembangan tubuh remaja secara lebih menarik.

Dalam Kurikulum Merdeka di tingkat SMP, mata pelajaran PJOK mencakup materi perkembangan tubuh remaja yang diajarkan di kelas VII, tepat pada masa transisi dari anak-anak menuju remaja. Perkembangan tubuh remaja tidak hanya meliputi perubahan fisik, tetapi juga aspek psikologis, emosional, sosial, dan moral. Umami (2019) menjelaskan bahwa perkembangan adalah perubahan kualitatif dalam aspek sosial, emosional, moral, maupun intelektual, sedangkan pertumbuhan lebih menekankan pada aspek fisik yang bersifat kuantitatif seperti tinggi dan berat badan. Dengan demikian, materi perkembangan tubuh remaja penting agar siswa memahami

perubahan yang mereka alami secara positif. Materi ini menuntut penyampaian yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga visual dan kontekstual agar siswa mampu menghubungkannya dengan pengalaman pribadi mereka.

Proses pembelajaran diharapkan mampu memberikan pemahaman menyeluruh tentang perubahan fisik, psikis, dan sosial yang dialami siswa. Melalui pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu menerima perubahan tersebut, mengelola emosi dengan baik, serta beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Guru berperan penting dalam memfasilitasi proses ini dengan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja. Untuk mendukung peran guru tersebut, diperlukan media pembelajaran yang efektif, menarik, dan relevan dengan kebutuhan peserta didik masa kini yang lebih dekat dengan teknologi digital.

Namun, realita di lapangan berdasarkan observasi awal menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK di SMP Angkasa Padang, masih menghadapi berbagai kendala. Proses pembelajaran sering kali didominasi metode ceramah dan penyampaian materi secara tekstual. Akibatnya, siswa kurang antusias, cepat merasa bosan, dan kesulitan memahami konsep abstrak, seperti perubahan hormonal dan psikologis pada masa pubertas. Dalam halnya pada penelitian Pratama & Kusumawati (2020) menemukan bahwa guru PJOK cenderung menggunakan metode ceramah sehingga siswa pasif dan cepat bosan. Sejalan dengan itu, Suryadi (2021) menunjukkan bahwa bidang PJOK yang memiliki materi bersifat teoritis (seperti perkembangan tubuh remaja) lebih sulit dipahami siswa tanpa bantuan media visual. Berdasarkan observasi

awal juga diperoleh gambaran mengenai karakteristik siswa kelas VII yang menjadi subjek penelitian. Karakteristik ini penting untuk diperhatikan karena sangat memengaruhi keberhasilan proses pembelajaran, khususnya dalam pemilihan media yang tepat.

Secara objektif, berdasarkan data hasil belajar siswa pada materi perkembangan tubuh remaja, diketahui bahwa dari 19 siswa hanya 7 siswa yang mencapai nilai ketuntasan, sedangkan 12 siswa lainnya belum tuntas. Selain itu, hasil pengamatan terhadap aktivitas belajar menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kurang aktif dalam proses pembelajaran, ditandai dengan rendahnya partisipasi dalam bertanya, menjawab pertanyaan, maupun berdiskusi. Dari segi penggunaan media, guru umumnya hanya mengandalkan buku teks, penjelasan lisan, lembar kerja siswa (LKS), *power point*, sehingga belum mampu memfasilitasi gaya belajar siswa yang beragam. Kondisi ini menunjukkan bahwa secara kuantitatif, tingkat pemahaman siswa terhadap materi masih tergolong rendah dan memerlukan intervensi melalui penggunaan media pembelajaran yang lebih inovatif.

Sementara itu, secara subjektif, berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK, diperoleh informasi bahwa siswa kelas VII cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, namun mudah merasa bosan apabila pembelajaran hanya bersifat monoton dan teoritis. Guru juga menyampaikan bahwa siswa lebih tertarik pada pembelajaran yang melibatkan media visual dan audio, seperti video atau animasi, karena dianggap lebih menarik dan mudah dipahami. Sejalan dengan itu, Kurniawan (2020) dalam penelitiannya

menunjukkan bahwa video pembelajaran meningkatkan motivasi belajar siswa hingga 40% dibanding metode ceramah. Juga dalam Penelitian Isnaini (2021) membuktikan bahwa penggunaan video meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan karena mampu membantu pemahaman melalui visualisasi.

Selain itu, menurut guru, siswa sering mengalami kesulitan dalam memahami materi yang bersifat abstrak, seperti perubahan hormonal dan psikologis pada masa remaja. Seperti halnya pada penelitian Umami (2019) menyebutkan bahwa banyak siswa SMP tidak memahami perubahan fisik dan emosional yang mereka alami, sehingga membutuhkan penjelasan visual yang lebih konkret. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan akan pengembangan media pembelajaran yang lebih inovatif dan mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan sebuah media pembelajaran berbasis video yang mampu menyajikan materi secara menarik, interaktif, dan mudah dipahami oleh siswa. Media pembelajaran berbasis video dipilih karena dapat menampilkan ilustrasi dinamis yang sulit dijelaskan melalui metode ceramah atau gambar statis.

Dari permasalahan ini, peneliti menjadi termotivasi dalam merancang suatu media pembelajaran berbasis video pada materi perkembangan tubuh remaja khususnya dalam pembelajaran PJOK untuk siswa kelas VII SMP Angkasa Padang untuk melakukan penelitian pengembangan dengan judul **“Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Materi Perkembangan Tubuh Remaja Berbasis Video Di Sekolah Menengah Pertama Angkasa**

Padang”. Dengan demikian, bagian yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah media pembelajaran berbasis video sebagai solusi dari permasalahan pembelajaran yang bersifat abstrak, kurang menarik, dan minim visualisasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah dan faktor penyebabnya dalam pembelajaran PJOK, khususnya materi perkembangan tubuh remaja di SMP Angkasa Padang, yaitu:

1. Pembelajaran masih didominasi metode ceramah dan penyampaian materi secara tekstual. Kondisi ini terjadi karena guru lebih sering menggunakan metode yang dianggap lebih praktis dan belum memanfaatkan media pembelajaran berbasis teknologi secara optimal.
2. Media pembelajaran yang digunakan guru masih terbatas dan kurang variatif. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan kemampuan guru dalam mengembangkan serta mengimplementasikan media pembelajaran inovatif yang menarik perhatian siswa.
3. Siswa Kelas VII SMP Angkasa Padang kurang memahami perubahan yang terjadi pada masa remaja. Hal ini dikarenakan penyampaian materi masih kurang menarik sehingga kurangnya pemahaman siswa.
4. Belum tersedia media pembelajaran berbasis video yang sesuai dengan kebutuhan siswa SMP. Situasi ini ada karena belum adanya pengembangan media pembelajaran berbasis video yang dirancang khusus untuk menunjang proses pembelajaran materi perkembangan tubuh remaja,

sehingga guru belum memiliki alternatif media yang tepat untuk digunakan di kelas.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan tidak melebar, peneliti membatasi ruang lingkup penelitian hanya pada “Pengembangan media pembelajaran PJOK materi perkembangan tubuh remaja berbasis video di Sekolah Menengah Pertama Angkasa Padang”.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses pengembangan media pembelajaran berbasis video yang valid pada materi perkembangan tubuh remaja untuk siswa kelas VII SMP Angkasa Padang?
2. Bagaimana respon siswa terhadap kemenarikan media pembelajaran berbasis video materi perkembangan tubuh remaja pada pembelajaran PJOK untuk siswa kelas VII SMP Angkasa Padang?
3. Bagaimana keefektifan media pembelajaran berbasis video yang dikembangkan melalui uji coba pada siswa kelas VII SMP Angkasa Padang?

E. Tujuan Pengembangan

Tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah tersebut, yaitu:

1. Untuk mendeskripsikan proses pengembangan media pembelajaran berbasis video yang valid pada materi perkembangan tubuh remaja untuk siswa kelas VII SMP Angkasa Padang.

2. Untuk mengetahui respon siswa terhadap kemenarikan media pembelajaran berbasis video materi perkembangan tubuh remaja pada pembelajaran PJOK untuk siswa kelas VII SMP Angkasa Padang.
3. Untuk mengetahui keefektifan media pembelajaran berbasis video yang dikembangkan melalui uji coba pada siswa kelas VII SMP Angkasa Padang.

F. Manfaat Pengembangan

Adapun manfaat yang didapat dari penelitian pengembangan ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang teknologi pendidikan dan pembelajaran PJOK, serta menambah referensi tentang pengembangan media pembelajaran berbasis video.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi Guru

Melalui penelitian ini guru diharapkan dapat menyediakan alternatif media ajar yang inovatif, menarik, dan sesuai kebutuhan siswa dalam menjelaskan materi perkembangan tubuh remaja.

2) Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat mempermudah siswa dalam pemahaman materi, meningkatkan motivasi belajar siswa, mendukung belajar mandiri siswa, meningkatkan keterlibatan aktif

siswa dalam pembelajaran, menghubungkan materi dengan kehidupan nyata dan diharapkan juga untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

3) Bagi Sekolah

Melalui penelitian ini diharapkan dapat mendukung peningkatan mutu pembelajaran PJOK dan menjadi contoh pengembangan media yang dapat diterapkan pada materi dan mata pelajaran lain.

4) Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi untuk penelitian sejenis maupun pengembangan media pembelajaran pada mata pelajaran lain.

G. Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Produk media pembelajaran berbasis video ini diharapkan memiliki spesifikasi sebagai berikut:

1. Produk media memuat materi perkembangan tubuh remaja (perubahan fisik, psikis, emosional, dan sosial) dengan penyajian yang ringkas, jelas, dan sesuai kurikulum PJOK kelas VII. Bahasa yang digunakan sederhana dan komunikatif agar mudah dipahami siswa.
2. Produk media dirancang menarik dengan kombinasi teks, gambar, ilustrasi, animasi, dan narasi suara. Durasi relatif singkat serta dapat diputar melalui berbagai perangkat (laptop, proyektor, maupun smartphone) sehingga praktis digunakan dalam pembelajaran.

H. Asumsi Keterbatasan Pengembangan

1. Asumsi

Media pembelajaran berbasis video mampu membantu siswa kelas VII SMP Angkasa Padang memahami materi perkembangan tubuh remaja dengan lebih mudah karena penyajiannya menarik, interaktif, dan sesuai dengan kebutuhan mereka, serta dapat digunakan melalui perangkat teknologi sederhana yang tersedia di sekolah.

2. Keterbatasan

Produk media hanya mencakup materi perkembangan tubuh remaja untuk kelas VII, belum mencakup materi PJOK lainnya.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan paparan pembahasan data penelitian dan pengembangan yang telah dipaparkan, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Prosedur pengembangan media pembelajaran berbasis video materi “Perkembangan Tubuh Remaja” pada mata pelajaran PJOK kelas VII SMP menggunakan model Borg and Gall yang disederhanakan menjadi 6 tahapan, yaitu (1) Analisis Produk yang Akan Dikembangkan, (2) Mengembangkan Produk Awal, (3) Validasi Produk, (4) Uji Coba Skala Kecil dan Revisi, (5) Uji Coba Skala Besar, dan (6) Produk Akhir.
2. Hasil uji kelayakan produk menunjukkan bahwa media yang dikembangkan berada pada kategori sangat valid, dengan persentase penilaian dari ahli media sebesar 87%, ahli materi sebesar 93%, dan ahli pembelajaran sebesar 92%. Selain itu, hasil angket respon siswa terhadap kemenarikan media memperoleh persentase sebesar 84,7% dengan kategori sangat menarik, sehingga media dinyatakan layak dan mampu menarik perhatian siswa dalam proses pembelajaran.
3. Media pembelajaran berbasis video terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada materi perkembangan tubuh remaja. Hal ini ditunjukkan dari peningkatan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 59,21 menjadi 81,84 pada *post-test*, serta diperoleh score *N-Gain* sebesar 0,55 dengan

kategori sedang (cukup efektif). Dengan demikian, media yang dikembangkan tidak hanya layak dan menarik, tetapi juga cukup efektif digunakan dalam pembelajaran PJOK.

B. Saran

Berdasarkan penelitian pengembangan yang telah dilakukan, maka saran yang diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya, media video animasi masih dapat dikembangkan agar tampilan video menjadi lebih atraktif dan beragam.
2. Bagi guru, disarankan untuk memanfaatkan sekaligus mengembangkan video animasi sebagai media ajar agar suasana pembelajaran menjadi lebih hidup dan menarik.
3. Bagi siswa, diharapkan menggunakan video animasi sebagai alat bantu untuk lebih memahami materi pembelajaran.
4. Bagi sekolah, diharapkan memfasilitasi penggunaan media ajar berbasis video animasi ini untuk agar kualitas pembelajaram menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, H. M., & Ngalimun. (2019). *Psikologi perkembangan: Konsep dasar pengembangan kreativitas anak*. Yogyakarta: K-Media. ISBN 978-602-451-842-4.
- Agustina, N. (2019). *Pengertian Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: Deepublish. ISBN 978-602-475-091-6.
- Ahmad, M. Y., & Siregar, B. (2015). "Guru Profesional Menurut Imam Al-Ghazali dan Buya Hamka". *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 12(1), 21-45.
- Ardi, F., Hamid, A., & Dirgantoro, E. W. (2022). "Peran PJOK terhadap aktivitas fisik peserta didik SMP Negeri 3 Martapura". *Jurnal Stabilitas*, 1(2), 23–34.
- Arief s. Sadiman dkk. (2019) *Media Pendidikan*. Cetakan Ke14 PT. Raja Grafindo Persada
- Arsyad, Azhar. (2017). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Astutik, S. (2020). "Penggunaan media video pembelajaran dan PowerPoint dalam mata pelajaran TIK kelas VII di SMP Negeri 1 Gurah". *Science, Engineering, Education, and Development Studies (SEEDS): Conference Series*, 4(2), 80–86. Universitas Sebelas Maret.
- Bahar, A. (2022). "Pengembangan Media Video Permainan Bola Basket pada Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 2 Sinjai". *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 45–56.
- Crow, L. D., & Crow, A. (1956). *Educational psychology*. New York: American Book Company.
- Daniyati, A., Saputri, I. B., Wijaya, R., Septiyani, S. A., & Setiawan, U. (2023). "Konsep dasar media pembelajaran". *Journal of Student Research (JSR)*, 1(1), 282–294. STAI DR. KHEZ Muttaqien Purwakarta.
- Depdiknas. (2006). *Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: W. W. Norton.

- Fadilah, A., Nurzakiyah, K. R., Kanya, N. A., Hidayat, S. P., & Setiawan, U. (2023). "Pengertian media, tujuan, fungsi, manfaat, dan urgensi media pembelajaran". *Journal of Student Research (JSR)*, 1(2), 1–17.
- Fahri, M. U. (2020, October 24). *Pemanfaatan Video Sebagai Media Pembelajaran*.
- Freud, S. (1905). *Three essays on the theory of sexuality*. Leipzig: Deuticke.
- Garrison, K. (1957). *Psychology of youth*. New York: Prentice Hall.
- Gesell, A. (1925). *The mental growth of the preschool child*. New York: Macmillan.
- Hake. (1999). Analyzing charge Gain scores. *America Educational Research Association's Division, Measurrement and Research Methodology*.
- Heinich, R., Molenda, M., Russell, J. D., & Smaldino, S. E. (2005). "Instructional media and technologies for learning (7th ed.)". *Upper Saddle River, NJ: Pearson Merrill Prentice Hall*.
- Husin, K. (1997). *Psikologi perkembangan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Imawati, N., & Maulana, A. (2021). "Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah". Yogyakarta: *Penerbit Media Abadi*.
- Isnaini, R. (2021). "Efektivitas Media Video Pembelajaran". *Jurnal Pendidikan Multimedia*, 6(1), 11–20.
- Kurniawan, H. (2020). "Pengaruh Penggunaan Video terhadap Motivasi Belajar". *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 8(2), 45–53.
- Kustandi, C., Azahra, Z., Fitri, A. K., Nabilla, M. F., & Agustia, L. (2021). "Pemanfaatan media visual dalam tercapainya tujuan pembelajaran". *Akademika: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 10(2), 291–298.
- Lay, S., Nurjain, A., & Suherman, U. (2022). "Penggunaan media video dari YouTube dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di kelas VII SMP Negeri 1 Poga". *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran (JTEP)*, 7(2), 202–210.
- Limbong, D. Q., & Maharani, S. (2024). "Pertumbuhan, perkembangan, dan peserta didik". *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 1911–1918. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

- Limbong, D. Q., & Maharani, S. (2024). *Pertumbuhan, perkembangan dan peserta didik*. Medan: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.
- Makbul, M. (2021). *Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian*.
- Marliani, L. P. (2021). "Pengembangan video pembelajaran untuk meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah dasar". *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 1(2), 125–133.
- Melinda, V. A., Degeng, I. N. S., & Kuswandi, D. (2017). "Pengembangan media video pembelajaran IPS berbasis Virtual Field Trip (VFT) pada kelas V SDNU Kraton-Kencong". *JINOTEP: Jurnal Inovasi dan Teknologi Pembelajaran*, 3(2), 158–164. Universitas Negeri Malang.
- Muhyi, M., Utomo, G. M., Yasa, I. G. D. U., Verianti, G., Hakim, L., Prastyana, B. R., & Hanafi, M. (2023). "Penerapan strategi pembelajaran PJOK AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif dan Fit) di pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada fase B Kurikulum Merdeka di tingkat sekolah dasar". *Jendela Olahraga*, 8(1), 212–221.
- Murugiah, S. (1990). *Psikologi perkembangan kanak-kanak*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mustika, Z. (2015). "Urgenitas media dalam mendukung proses pembelajaran yang kondusif". *Jurnal Ilmiah Circuit*, 1(1), 60–73.
- Nisa, R. (2024). "Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Animasi Nusantara pada Materi Kekayaan Budaya Indonesia Kelas IV di MI Almaarif 02 Singosari".
- Pratama, R., & Kusumawati, T. (2020). "Analisis Pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Pertama". *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 33–41.
- Pratiwi, P., Sepriani, R. (2025). "Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Berbasis Video Materi Personal Hygiene pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Sumpur Kudus". *Jurnal JPDO*, 8(8), 2735-2744.
- Purnomo, F. D., Handayani, S. G., Jonni, & Pitnawati. (2022). "Pengembangan media pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berbasis video materi senam di SMPN 3 Batang Anai". *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 5(12), 94–99
- Purwanti, B. (2015). "Pengembangan media video pembelajaran matematika dengan model ASSURE". *Jurnal Kebijakan dan Pengembangan Pendidikan*, 3(1), 42–47.

- Qur'ani, B. (2025). *Perkembangan Peserta Didik*. Makassar: Tahta Media Group. ISBN 978-623-147-663-0.
- Riduwan. (2015). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Samio. (2018). *Aspek-Aspek Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik*. Gorontalo: IAIN Sultan Amai.
- Samsudin. (2013). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sudjana, N., & Rivai, A. (2015). *Media pengajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sundayana, R. (2016). "PENGEMBANGAN MATERI ONLINE PADA MATA DIKLAT ANALISIS DAN PEMANFAATAN DATA DI PUSDIKLAT BKKBN". *Jurnal Pendidikan Vokasi*.
- Suryadi, D. (2021). "Hambatan Pemahaman Materi Teoretis dalam Pembelajaran PJOK". *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 56–64.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang: FIK UNP Press.
- Syahriadi. (2022) "Pengembangan Bahan Ajar Statistik dengan Materi Persebaran Data/ Amatan Data Bergolong untuk Mahasiswa Pendidikan Olahraga." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, no. 2: 1752–66.
- Syamsianih. (2022). "Pemanfaatan media pembelajaran dalam meningkatkan hasil belajar siswa". *Cendekia: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan*, 2(1), 35–44.
- Umami, R. (2019). "Perkembangan dan Pertumbuhan Anak dan Remaja". *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 112–120.
- Wahid, M. (2018). "Pengembangan Media Video Tutorial PJOK Menggunakan Camtasia". *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 20(2), 99–108.
- Widiyasanti, M., & Ayriza, Y. (2018). "Pengembangan media video animasi untuk meningkatkan motivasi belajar dan karakter tanggung jawab siswa kelas V". *Jurnal Pendidikan Karakter*, 9(1).

- Yahaya, A., & Abu Bakar, Z. (2003). *Psikologi pendidikan*. Kuala Lumpur: PTS Publications.
- Yaumi, M. (2017). *Media pembelajaran: Pengertian, fungsi, dan urgensinya bagi anak milenial*. Makalah Seminar Nasional Pemanfaatan Media bagi Anak Milenial, Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Pare-Pare & Pascasarjana UIN Alauddin Makassar, 14–15 Juni 2017.
- Zahra, F. F., & Prastowo, A. (2022). “Peran pembelajaran PJOK dalam pembentukan kepribadian peserta didik di sekolah dasar”. *Pedagogos: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 12–21.