

**PENGEMBANGAN MEDIA *DOMINO SMART HEALTH*
UNTUK MATERI POLA PERILAKU HIDUP SEHAT DALAM
PEMBELAJARAN PJOK DI KELAS III
SD NEGERI 2 BOJONGSARI**



SKRIPSI

**ANGELY AYU FISTYANA ASHZHYDIVA
2101100175**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2026**

**PENGEMBANGAN MEDIA *DOMINO SMART HEALTH*
UNTUK MATERI POLA PERILAKU HIDUP SEHAT DALAM
PEMBELAJARAN PJOK DI KELAS III
SD NEGERI 2 BOJONGSARI**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan

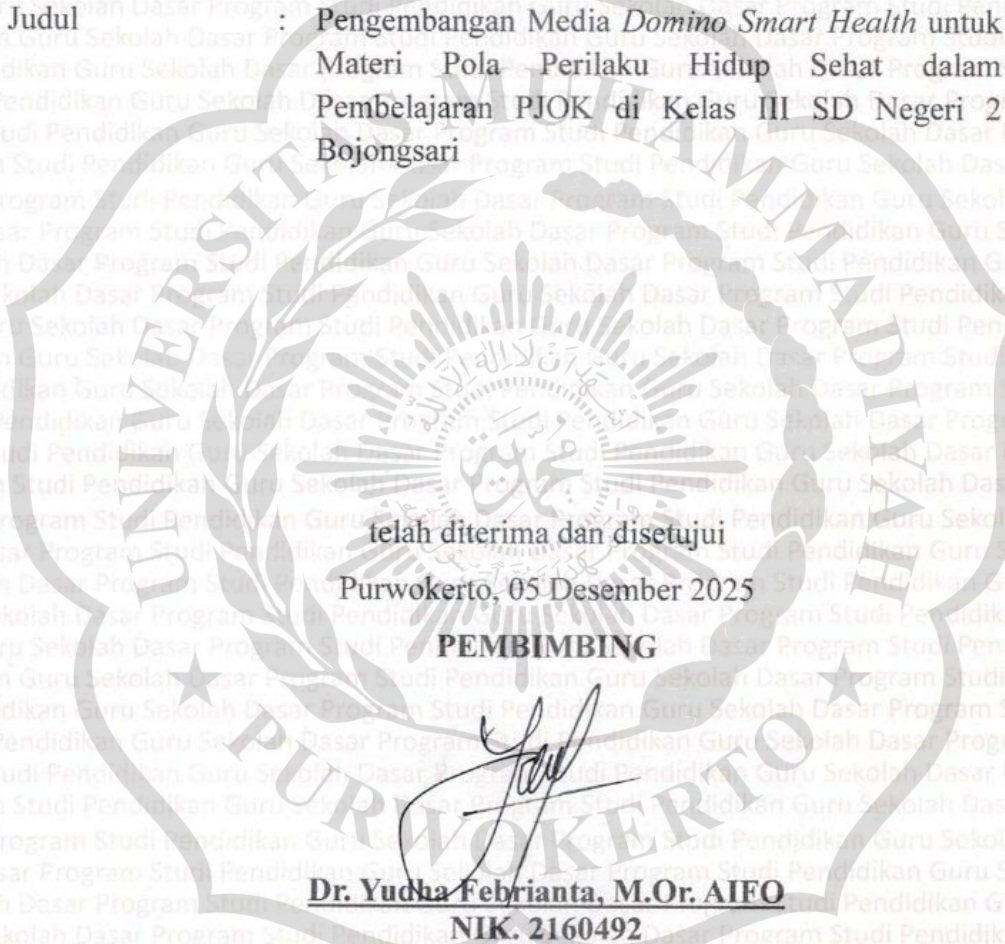
**ANGELY AYU FISTYANA ASHZHYDIVA
2101100175**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Skripsi yang diajukan oleh

Nama : Angely Ayu Fistyana Ashzhydiva
NIM : 2101100175
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Pengembangan Media *Domino Smart Health* untuk Materi Pola Perilaku Hidup Sehat dalam Pembelajaran PJOK di Kelas III SD Negeri 2 Bojongsari



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh

Nama : Angely Ayu Fistyana Ashzhydiva
NIM : 2101100175
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Pengembangan Media *Domino Smart Health*
untuk Materi Pola Perilaku Hidup Sehat dalam
Pembelajaran PJOK di Kelas III SD Negeri 2
Bojongsari

Telah berhasil dipertahankan di hadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Cicih Wiarsih, M.Pd.

NIK. 2160403

(.....)

Penguji 2 : Sri Muryaningsih, M.Pd.

NIK. 2160539

(.....)

Pembimbing : Dr. Yudha Febrianta, M.Or., AIFO

NIK. 2160492

(.....)

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 02 Januari 2026

Mengetahui
Dekan FKIP



Elly Hasan Sadeli, M.Pd.

NIK. 2160467

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Angely Ayu Fistyana Ashzhydiva
NIM : 2101100175
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengembangan Media *Domino Smart Health* untuk Materi Pola Perilaku Hidup Sehat dalam Pembelajaran PJOK di Kelas III SD Negeri 2 Bojongsari” merupakan hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak di kemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 12 Desember 2025

Yang membuat pernyataan



Angely Ayu Fistyana Ashzhydiva

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Angely Ayu Fistyana Ashzhydiva
NIM : 2101100175
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Rights*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengembangan Media *Domino Smart Health* untuk Materi Pola Perilaku Hidup Sehat dalam Pembelajaran PJOK di Kelas III SD Negeri 2 Bojongsari”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak untuk menyimpan, mengalihmediakan/mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Purwokerto
Pada Tanggal : 12 Desember 2025
Yang menyatakan,



Angely Ayu Fistyana Ashzhydiva

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Media *Domino Smart Health* untuk Materi Pola Perilaku Hidup Sehat dalam Pembelajaran PJOK di Kelas III SD Negeri 2 Bojongsari.” Skripsi ini membahas proses pengembangan media pembelajaran *Domino Smart Health* sebagai inovasi yang dirancang untuk membantu peserta didik memahami konsep pola perilaku hidup sehat secara lebih menarik dan mudah dipahami dalam pembelajaran PJOK. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar.

Skripsi ini terdiri atas lima bab yang saling berkaitan. Bab I berisi pendahuluan dan tujuan pengembangan media *Domino Smart Health* untuk pembelajaran PJOK pada materi pola perilaku hidup sehat di kelas III sekolah dasar. Bab II memuat landasan teori dan penelitian yang relevan, Bab III menjelaskan metode penelitian dan pengembangan, Bab IV menyajikan hasil pengembangan serta hasil validasi dan respons guru serta peserta didik SD Negeri 2 Bojongsari, dan Bab V berisi simpulan serta saran terkait pemanfaatan media *Domino Smart Health*. Selama proses penelitian dan penyusunan skripsi ini, peneliti menghadapi berbagai macam tantangan. Namun dengan adanya dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, seluruh tahapan dalam skripsi akhirnya dapat terselesaikan. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Jebul Suroso, S.Kep., Ns., M.Kep., Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Dr. Elly Hasan Sadeli, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
3. Aji Heru Muslim, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar.
4. Dr. Yudha Febrianta, M.Or., AIFO, Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan masukan berharga selama proses penyusunan skripsi.

5. Tri Yuliansyah Bintaro, M.Pd., Validator Media yang telah memberikan penilaian, masukan, serta rekomendasi perbaikan terhadap desain dan kelayakan media pembelajaran.
6. RD. Devy Citra Pratiwi, M.Or., Validator Materi yang telah memberikan penilaian, masukan, serta rekomendasi perbaikan terhadap materi dalam media.
7. Akhmad Fauzan, M.Pd., Validator Bahasa yang telah memberikan penilaian, masukan, serta rekomendasi perbaikan terhadap penggunaan bahasa sehingga media lebih komunikatif dan layak digunakan.
8. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah memberikan ilmu dan dukungan selama studi.
9. Indrawati Mukaromah, S.Pd., Kepala Sekolah SD Negeri 2 Bojongsari yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan penelitian.
10. Bapak Gian Ismawan, S.Pd., Guru PJOK SD Negeri 2 Bojongsari yang telah membantu dan memfasilitasi proses penelitian.
11. Seluruh guru dan peserta didik SD Negeri 2 Bojongsari yang telah berpartisipasi dan membantu kelancaran penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa mendatang. Sebagai penutup, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti, pembaca, serta pihak-pihak yang membutuhkan kajian terkait pengembangan media pembelajaran.

Purwokerto, 10 Desember 2025

Angely Ayu Fistyana Ashzhydiva
NIM. 2101100175

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, peneliti mempersembahkan karya skripsi ini sebagai bentuk rasa syukur, penghormatan dan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan arti dalam perjalanan ini:

1. Keempat orang tua saya tercinta, yang masing-masing hadir dengan cara dan peran yang berbeda dalam hidup saya. Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, motivasi yang menguatkan, serta dukungan moril dan materil yang membantu saya bertahan hingga dapat menyelesaikan perjalanan panjang ini. Setiap bentuk perhatian dan kebaikan dari kalian menjadi bagian penting yang membuat saya bisa berdiri sampai sejauh ini.
2. Abang dan adik saya tersayang, yang tanpa disadari selalu menjadi tempat saya kembali dan alasan saya untuk terus melangkah. Terima kasih sudah menjadi penyemangat, pendengar cerita, dan sumber kekuatan yang membuat saya tidak menyerah.
3. Keluarga besar, yang selalu memberikan ruang dan dukungan. Terima kasih karena hadir sebagai lingkaran yang terus menguatkan saya.
4. Sahabat terdekat saya, Sely Aprillia yang selalu ada di tengah rasa panik, tawa, lelah, dan kebingungan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih untuk semua bantuan, cerita, dan candaan yang selalu menemani.
5. Teman-teman seperjuangan selama perkuliahan, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan pembelajaran yang telah dilewati bersama. Terima kasih sudah menjadi bagian dari perjalanan ini.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih atas setiap doa, bantuan, dan kebaikan yang turut mengiringi hingga terselesaikannya skripsi ini.

MOTTO

“It always seems impossible until it’s done”

-Nelson Mandela-



ABSTRAK

Pembelajaran PJOK pada materi pola perilaku hidup sehat di kelas III masih didominasi LKS dan belum didukung media inovatif yang mampu meningkatkan pemahaman peserta didik, sehingga diperlukan pengembangan media pembelajaran yang lebih menarik dan interaktif. Penelitian ini bertujuan mengembangkan media *Domino Smart Health* serta mengetahui tingkat kelayakan, kepraktisan, dan efektivitasnya dalam mendukung pembelajaran. Penelitian menggunakan metode *Research and Development* dengan model ADDIE, meliputi tahapan analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 2 Bojongsari pada tanggal 3-5 November 2025. Subjek penelitian terdiri dari ahli media, ahli materi, ahli bahasa, guru PJOK, serta 33 peserta didik kelas III SD Negeri 2 Bojongsari. Data diperoleh melalui validasi ahli, angket respon guru dan peserta didik, serta tes *pretest-posttest* dengan desain *one group pretest-posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media memiliki kelayakan sangat tinggi dengan skor validasi ahli media 92%, ahli materi 83,33%, dan ahli bahasa 97,14%. Kepraktisan media ditunjukkan oleh respon peserta didik sebesar 99% dan respon guru 95%, keduanya berkategori sangat baik. Media juga terbukti efektif meningkatkan hasil belajar, ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari 69,09 menjadi 88,78 dengan nilai N-Gain 0,586 kategori sedang, serta hasil uji *paired sample t-test* dengan signifikansi 0,000 yang menunjukkan perbedaan hasil belajar sebelum dan sesudah penggunaan media. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Domino Smart Health* layak, praktis, dan efektif digunakan sebagai media pembelajaran PJOK pada materi pola perilaku hidup sehat.

Kata kunci: Media, *Domino Smart Health*, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

ABSTRACT

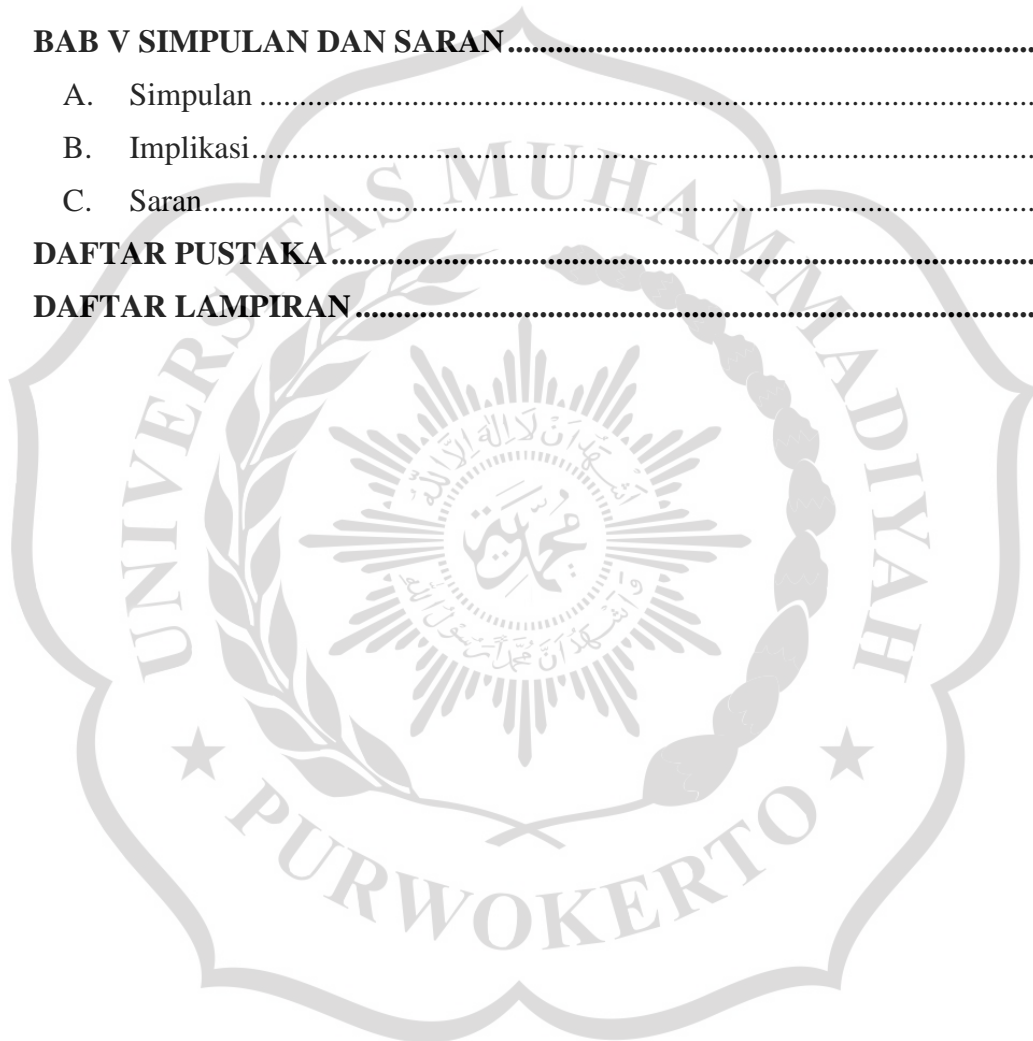
Physical Education (PJOK) learning materials on healthy lifestyle behavior in Grade III are still predominantly supported by worksheets and lack innovative media capable of enhancing students understanding. Therefore, the development of more engaging and interactive learning media is needed. This study aims to develop Domino Smart Health media and to examine its feasibility, practicality, and effectiveness in supporting PJOK learning. The study employed a Research and Development (RD) method, utilizing the ADDIE model, which encompasses the stages of analysis, design, development, implementation, and evaluation. The research was conducted at SD Negeri 2 Bojongsari from November 3 to 5, 2025. The research subjects consisted of media experts, content experts, language experts, a PJOK teacher, and 33 third-grade students of SD Negeri 2 Bojongsari. Data were collected through expert validation, questionnaires on teacher and student responses, and pretest-posttest assessments using a one-group pretest-posttest design. The results indicate that the developed media achieved a very high level of feasibility, with validation scores of 92% from the media expert, 83.33% from the content expert, and 97.14% from the language expert. The practicality of the media was demonstrated by very positive responses from students (99%) and the teacher (95%). The media was also proven effective in improving learning outcomes, as shown by an increase in the mean score from 69.09 to 88.78, an N-Gain value of 0.586 (moderate category), and the results of a paired-sample t-test with a significance value of 0.000, indicating a significant difference in learning outcomes before and after the use of the media. Based on these findings, it can be concluded that Domino Smart Health is a feasible, practical, and effective learning medium for PJOK, particularly for material related to healthy lifestyle behaviors.

Keywords: learning media, Domino Smart Health, Physical Education (PJOK).

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Pengembangan.....	6
F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan.....	6
G. Manfaat Pengembangan.....	8
H. Asumsi Pengembangan.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
B. Kajian Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Pikir	33
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Model Pengembangan.....	36
B. Prosedur Pengembangan	37
C. Desain Uji Coba Produk	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	52
A. Hasil Pengembangan	52
B. Hasil Uji Coba Produk	60
C. Revisi Produk	72
D. Kajian Produk Akhir	78
E. Keterbatasan Penelitian	84
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	86
A. Simpulan	86
B. Implikasi	87
C. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	89
DAFTAR LAMPIRAN	92

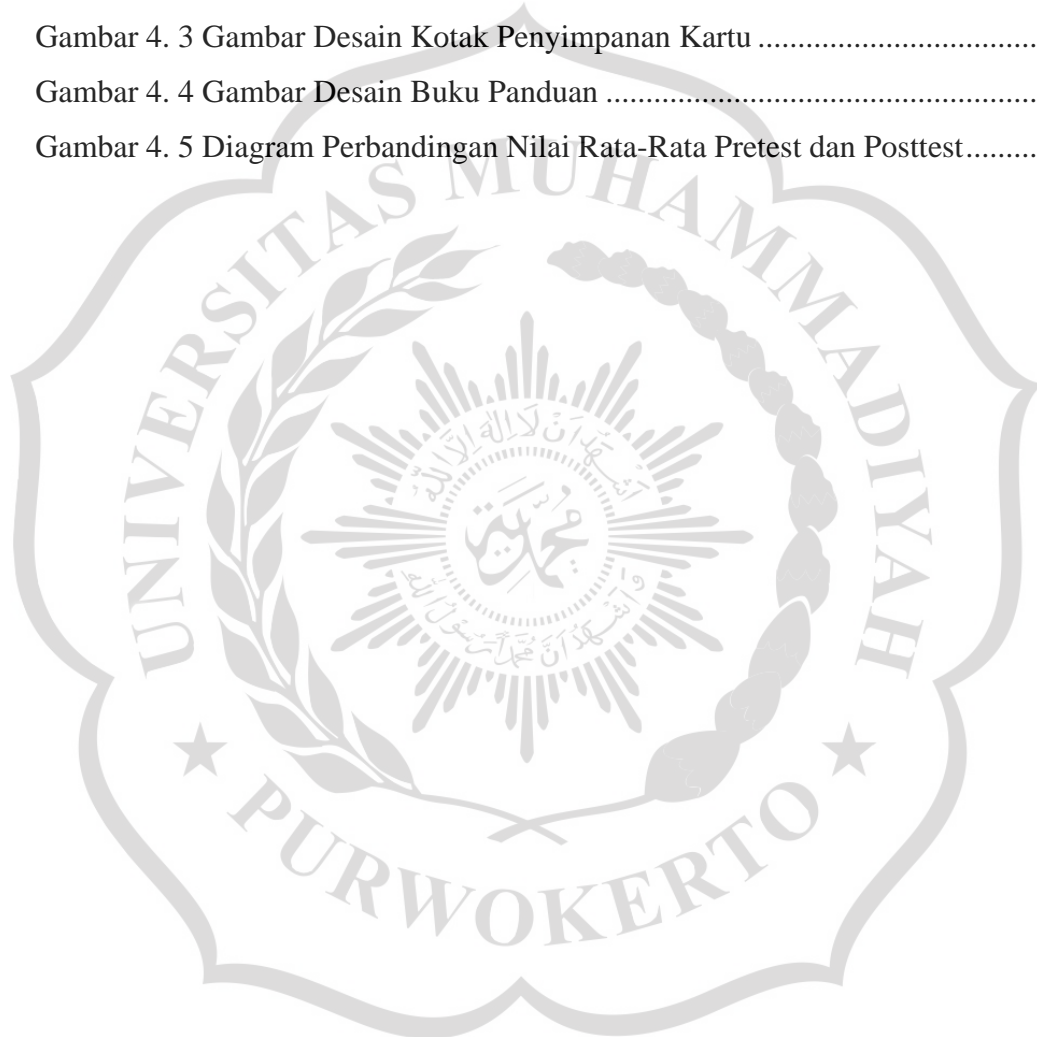


DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Spesifikasi Produk yang Dikembangkan	8
Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen Validasi Ahli Media	42
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Validasi Ahli Materi.....	43
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen Validasi Ahli Bahasa.....	44
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Respon Guru	44
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Respon Peserta Didik	45
Tabel 3. 6 Penilaian Validator Ahli Berdasarkan Skala Likert	47
Tabel 3. 7 Kriteria Analisis Validator Ahli	47
Tabel 3. 8 Penilaian Respon Guru Berdasarkan Skala Likert	48
Tabel 3. 9 Kriteria Analisis Respon Guru	48
Tabel 3. 10 Respon Peserta Didik Berdasarkan Skala Guttman	49
Tabel 3. 11 Kriteria Analisis Respon Peserta Didik	50
Tabel 4. 1 Hasil Perhitungan Penilaian Oleh Validator Ahli Media.....	60
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Penilaian Oleh Validator Ahli Materi	62
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Penilaian Oleh Validator Ahli Bahasa	63
Tabel 4. 4 Hasil Perhitungan Angket Respon Peserta Didik	64
Tabel 4. 5 Rekapitulasi Hasil Respon Peserta Didik Terhadap Media <i>Domino Smart Health</i>	65
Tabel 4. 6 Tabel Rekapitulasi Hasil Respon Guru PJOK	66
Tabel 4. 7 Data Hasil Pretest dan Posttest Peserta Didik.....	68
Tabel 4. 8 Rekapitulasi Hasil Pretest dan Posttest Peserta Didik	71
Tabel 4. 9 Revisi Media <i>Domino Smart Health</i> oleh Ahli Media.....	72
Tabel 4. 10 Revisi Media <i>Domino Smart Health</i> oleh Ahli Materi	73
Tabel 4. 11 Revisi Media <i>Domino Smart Health</i> oleh Ahli Bahasa	73
Tabel 4. 12 Revisi Produk Kartu dan Kotak Penyimpanan	74
Tabel 4. 13 Revisi Produk Buku Panduan	74
Tabel 4. 14 Produk Akhir.....	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Pikir	35
Gambar 3. 1 Langkah Model Pengembangan ADDIE Menurut Branch	37
Gambar 4. 1 Gambar Desain Depan Kartu	54
Gambar 4. 2 Gambar Desain Belakang Kartu.....	55
Gambar 4. 3 Gambar Desain Kotak Penyimpanan Kartu	55
Gambar 4. 4 Gambar Desain Buku Panduan	56
Gambar 4. 5 Diagram Perbandingan Nilai Rata-Rata Pretest dan Posttest.....	71



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Observasi	93
Lampiran 2 Surat Keputusan/SK	95
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran 4 Pedoman Wawancara	98
Lampiran 5 Surat Izin Validasi	101
Lampiran 6 Angket Penilaian Validasi Ahli Media.....	104
Lampiran 7 Angket Penilaian Validasi Ahli Materi	107
Lampiran 8 Angket Penilaian Validasi Ahli Bahasa.....	110
Lampiran 9 Rubrik Penilaian Validasi Ahli.....	113
Lampiran 10 Hasil Pretest Peserta Didik	121
Lampiran 11 Hasil Posttest Peserta Didik.....	122
Lampiran 12 Hasil Respon Peserta Didik.....	123
Lampiran 13 Hasil Respon Guru	124
Lampiran 14 Modul Ajar	125
Lampiran 15 Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	130
Lampiran 16 Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	131
Lampiran 17 Hasil Cek Turnitin.....	132
Lampiran 18 Dokumentasi.....	133