

## **PENGUNAAN MEDIA VIDEO TUTORIAL UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR PESERTA DIDIK PADA PEMBELAJARAN PJOK MATERI SENAM LANTAI DI KELAS VII SMPN 9 PAYAKUMBUH TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

**Rahmadri**  
SMPN 9 Payakumbuh

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 9 Payakumbuh untuk mendeskripsikan penggunaan media video tutorial untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar peserta didik pada pembelajaran pjok materi senam lantai di kelas VII SMPN 9 Payakumbuh tahun pembelajaran 2020/2021. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 ( dua ) siklus dengan menggunakan pendekatan kualitatif . Rancangan penelitian terdiri dari empat komponen yaitu 1) perencanaan tindakan 2) pelaksanaan 3) observasi dan 4) refleksi tindakan. Media Video tutorial dapat meningkatkan aktivitas belajar peserta didik dalam setiap siklus, pada Prasiklus aktivitas belajar peserta didik = 48%, siklus I aktivitas belajar peserta didik = 58%, dan siklus II = 85%. Media Video tutorial dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam setiap siklus, hal ini dapat dilihat dari ketuntasan belajar pengetahuan meningkat dari pra siklus 63,93 = 13%, siklus I 70,63 = 56 %, dan siklus II 82,50 = 84% Untuk ketuntasan belajar keterampilan yaitu pra siklus 64,68 = 34%, siklus I 72,81 = 69% dan siklus II 84,37 = 94%. Dengan mengamati peningkatan aktivitas dan hasil belajar setiap siklus, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa media video tutorial sesuai diterapkan pada pembelajaran PJOK materi senam lantai di kelas VII SMP khususnya di kelas VII SMPN 9 Payakumbuh

**Kata kunci:** media video, tutorial, aktivitas belajar

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Memasuki era globalisasi, kehidupan manusia mengalami fase-fase penurunan kesehatan tubuh. Kepadatan rutinitas tanpa gerak membuat manusia lebih rentan untuk terkena berbagai macam penyakit. Hal inilah yang mendorong manusia beralih ke gaya hidup sehat, salah satunya yaitu dengan berolahraga. Olahraga menjadi elemen penting kehidupan manusia. Untuk itu, olahraga dijadikan sebagai salah satu mata pelajaran wajib yang diajarkan di tingkat dasar dan menengah yang pada Kurikulum 2013 ini dikenal dengan nama Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ( PJOK ).

Senam lantai adalah kegiatan olahraga yang cara gerakan dan bentuk latihannya dilakukan di lantai sesuai dengan namanya. Biasanya senam lantai dilakukan menggunakan alas berupa matras. Matras dalam senam lantai berfungsi sebagai alat bantu utama untuk mengurangi risiko terjadinya cedera. Sebab, gerakan dalam senam lantai akan banyak bersentuhan dengan lantai semisal gerakan berguling, melompat, serta

meloncat.([www.kompas.com](http://www.kompas.com)). Dalam mempelajari senam lantai terdapat beberapa jenis materi seperti sikap lilin, handstand serta rolling ke depan dan ke belakang. Materi ini harus dikuasai peserta didik baik teori dan prakteknya agar dapat melaksanakannya sesuai dengan teknik yang tepat.

Kondisi penilaian praktek senam lantai kelas VII SMPN 9 Payakumbuh adalah dari 32 orang peserta didik, terdapat 11 orang yang mendapat nilai tuntas di atas KKM 75, sedangkan 21 orang lainnya belum tuntas. Dari nilai tersebut didapatkanlah rata-rata hasil belajar yaitu 63,93 untuk teori pengetahuan dan 64,68 untuk praktikal atau nilai psikomotor. Nilai rerata ini masih jauh dari KKM yang ditetapkan yaitu 75,00. Hal ini disebabkan oleh kurang berminatnya peserta didik melakukan senam lantai khususnya rolling depan karena kurang menguasai teknik rolling depan. Kurangnya bimbingan praktek karena masa pandemic membuat peserta didik menjadi kaku dalam praktikum. Karena hal tersebut, peserta didik jadi kurang memperhatikan cara guru melakukan rolling sehingga peserta didik tidak mengetahui teknik rolling yang benar. Hal ini juga dikarenakan penggunaan media yang kurang tepat, perencanaan pembelajaran yang kurang optimal dan kurangnya informasi guru kepada peserta didik. Selain itu, kurangnya pemanasan dan pembiasaan juga menjadi penyebab kekurangan hasil belajar dalam praktikal senam lantai.

Menghadapi kekhawatiran tersebut, diperlukanlah modifikasi terhadap pembelajaran kombinasi daring luring yaitu dengan menggunakan media video tutorial. Sebelum praktek, peserta didik diminta mengamati media video tutorial, lalu diikuti penjelasan teori dari guru, barulah peserta didik melaksanakan latihan dan mengirimkan video tutorial yang dibuatnya untuk bahan penilaian praktikum atau psikomotor oleh guru. Dengan demikian adanya interaksi timbal balik antara guru dengan peserta didik maka akan didapatkanlah konsep dan teknik yang tepat dalam pembelajaran senam lantai yang nantinya akan meningkatkan aktivitas dan hasil belajar peserta didik.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Penggunaan Media Video Tutorial Untuk meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar peserta Didik Pada Pembelajaran PJOK Materi Senam Lantai di Kelas VII SMPN 9 Payakumbuh Tahun Pembelajaran 2020/2021”

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah penelitian tindakan kelas ini adalah *“Bagaimanakah Penggunaan Media Video Tutorial Untuk meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar peserta Didik Pada Pembelajaran PJOK Materi Senam Lantai di Kelas VII SMPN 9 Payakumbuh Tahun Pembelajaran 2020/2021?”*

### C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk *Mendeskripsikan Penggunaan Media Video Tutorial Untuk meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar peserta Didik Pada Pembelajaran PJOK Materi Senam Lantai di Kelas VII SMPN 9 Payakumbuh Tahun Pembelajaran 2020/2021.*

### D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini , diharapkan memberi manfaat pada berbagai pihak , diantaranya:

#### 1. Bagi peserta didik

- Menumbuhkan keaktifan dan hasil belajar peserta didik secara lebih optimal dalam melaksanakan pembelajaran yang bermakna khususnya pada pembelajaran PJOK.
- Mempermudah peserta didik dalam memahami materi Senam Lantai

#### 2. Bagi guru

- Dapat dijadikan sumber belajar dalam meningkatkan hasil belajar dan perbaikan pembelajaran tentang materi senam lantai
- Menjadikan guru menjadi pribadi yang profesional karena menunjukkan bahwa guru mampu menilai dan memperbaiki pembelajaran yang dikelolanya.

#### 3. Bagi sekolah

- Meningkatkan kualitas pembelajaran dan mutu sekolah
- Meningkatkan prestasi sekolah dengan melahirkan atlit-atlit berkompetensi

## KAJIAN TEORI

Media adalah bentuk jamak dari medium yang berasal dari bahasa latin medius yang berarti tengah. Dalam bahasa Indonesia kata medium diartikan sebagai “antara’ atau “sedang” (Latuheru, 1988: 14).

Arsyad ( 2007: 12) mengungkapkan media pembelajaran yang baik pada umumnya memiliki 3 ciri utama, yaitu bersifat fiksatif, manipulatif dan distributif. fiksatif ditandai dengan kemampuan media untuk menyimpan, melestarikan atau merekonstruksi suatu peristiwa. Ciri manipulatif ditandai dengan kemampuannya untuk mentransfer beragam peristiwa dalam konteks atau waktu yang beragam dalam satu alur yang menarik dan tidak bertele-tele. Sedangkan ciri distributif ditandai dengan kemampuan media untuk menampilkan suatu hal atau peristiwa secara merata kepada peserta didik tanpa pengecualian dan dapat disajikan secara berulang-ulang tanpa kehilangan esensi dari hal yang hendak disampaikan. Semua sifat media pembelajaran yang baik tersebut dimiliki oleh media video. Oleh karena itu, penggunaan media ini sangat sesuai dalam proses pembelajaran. Menurut Nana Sudjana (2009: 3) ,Hasil belajar peserta didik pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar

dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hasil belajar ranah psikomotor ini tampak dalam bentuk keterampilan dan kemampuan bertindak individu. Hasil belajar psikomotor sebenarnya merupakan kelanjutan dari hasil belajar kognitif (memahami sesuatu) dan hasil belajar afektif (yang baru tampak dalam bentuk kecenderungan-kecenderungan berperilaku) Adapun hipotesis tindakan untuk penelitian ini adalah Penggunaan media video tutorial untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar PJOK peserta didik pada materi senam lantai di kelas VII SMPN 9 Payakumbuh.

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan penelitian yang dilakukan guru dikelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki pembelajaran. Rancangan penelitian yang digunakan adalah model spiral. Rancangan tersebut digambarkan berupa putaran spiral dimana satu putaran merupakan siklus/ pertemuan yang terdiri dari empat tahap, yaitu:

1. Perencanaan (*planning*)
2. Tindakan (*action*)
3. Pemantauan (*observation*)
4. Refleksi (*reflection*)

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 9 Payakumbuh yang terletak di Kecamatan Payakumbuh Barat. Penelitian ini dilaksanakan di Kelas VII.1 pada semester II, mulai pada bulan Januari sampai Maret 2021. Pelaksanaan penelitian mengikuti jadwal pelajaran yang disusun di SMP Negeri 9 Payakumbuh. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas VII tahun ajaran 2020/2021. Jumlah peserta didik sebanyak 32 orang peserta didik, terdiri dari 13 peserta didik laki-laki dan 19 peserta didik perempuan.

1. Variabel penelitian
  - a. Variabel bebas yaitu penggunaan media video tutorial dalam pembelajaran senam lantai di kelas VII SMPN 9 Payakumbuh
  - c. Variabel terikat yaitu aktivitas dan hasil belajar peserta didik.
2. Data penelitian
  - a. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang diperoleh langsung oleh peneliti.
  - b. Sumber data adalah peserta didik kelas VII SMPN 9 Payakumbuh tahun pelajaran 2020/2021.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Orientasi

Hasil penelitian diawali dengan peneliti melakukan observasi terhadap proses pembelajaran PJOK pada kelas VII SMPN 9 Payakumbuh, dalam observasi tersebut ditemukan bahwa hasil belajar dalam bentuk prosentase belum mencapai KKM dan juga ketuntasan secara klasikal pada nilai pengetahuan hanya 13% dan pada nilai keterampilan hanya 34%. Selanjutnya peneliti melakukan upaya peningkatan hasil belajar dengan menggunakan media video tutorial pada peserta didik yang dilakukan dalam 2 siklus dalam tiap siklus terdapat 3 kali pertemuan. Pada pertemuan ke empat setiap siklus dilakukan ulangan harian siklus.

### 2. Siklus I

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK dengan penggunaan media video tutorial memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. Hal ini dapat dilihat dari kenaikan persentase ketuntasan belajar peserta didik, seperti terlihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 14 Peningkatan Hasil Belajar Pengetahuan Peserta didik Pada Pada Pra Siklus, Siklus I

Prasiklus		Siklus I	
Pengetahuan		Pengetahuan	
Rata-rata	%	Rata-rata	%
63,93	13%	70,63	56%

Tabel 15 Peningkatan Hasil Belajar Keterampilan Peserta didik Pada Pra Siklus, Siklus I

Prasiklus		Siklus I	
Keterampilan		Keterampilan	
Rata-rata	%	Rata-rata	%
64,68	34%	72,81	69%

### 3. Siklus II

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK dengan penggunaan media video tutorial ,memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. Hal ini dapat dilihat dari kenaikan persentase ketuntasan belajar peserta didik , seperti terlihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 16 Peningkatan Hasil Belajar Pengetahuan Peserta didik Pada Prasiklus, Siklus I dan Siklus II

Prasiklus		Siklus I		Siklus II	
Pengetahuan		Pengetahuan		Pengetahuan	
Rata-rata	%	Rata-rata	%	Rata-rata	%
63,93	13%	70,63	56%	82,50	84%

Tabel 17 Peningkatan Hasil Belajar Keterampilan Peserta didik Pada Prasiklus, Siklus I dan Siklus II

Prasiklus		Siklus I		Siklus II	
Pengetahuan		Pengetahuan		Pengetahuan	
Rata-rata	%	Rata-rata	%	Rata-rata	%
64,68	34%	72,81	69%	84,37	94%

#### 4. Jawaban Terhadap Rumusan Masalah

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil belajar peserta didik dalam proses belajar mengajar dengan menggunakan media video tutorial dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap hasil belajar peserta didik yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata peserta didik pada setiap siklus yang terus mengalami peningkatan.

Berdasarkan analisis data, diperoleh peningkatan aktivitas peserta didik dalam proses pembelajaran, yang paling dominan adalah, mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru, dan diskusi antar peserta didik/antara peserta didik dengan guru. Jadi dapat dikatakan bahwa kegiatan peserta didik dapat dikategorikan aktif.

Sedangkan untuk aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan langkah-langkah kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan alat peraga dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas guru yang muncul di antaranya aktivitas membimbing dan mengamati peserta didik dalam menemukan konsep, menjelaskan materi yang sulit, memberi umpan balik/evaluasi/tanya jawab dimana prosentase untuk hasil belajar di atas cukup besar.

Dengan mengamati peningkatan aktivitas dan hasil belajar setiap siklus, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Media video tutorial sesuai diterapkan pada pembelajaran PJOK materi Senam Lantai di kelas VII SMP khususnya di kelas VII SMPN 9 Payakumbuh.

## PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Media Video tutorial dapat meningkatkan aktivitas belajar peserta didik dalam setiap siklus, pada Prasiklus aktivitas belajar peserta didik = 48%, siklus I aktivitas belajar peserta didik = 58%, dan siklus II = 85%.
2. Media Video tutorial dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam setiap siklus, hal ini dapat dilihat dari ketuntasan belajar pengetahuan meningkat dari pra siklus 63,93 = 13%, siklus I 70,63 = 56 %, dan siklus II 82,50 = 84% Untuk ketuntasan belajar keterampilan yaitu pra siklus 64,68 = 34%, siklus I 72,81 = 69% dan siklus II 84,37 = 94%
3. Dengan mengamati peningkatan aktivitas dan hasil belajar setiap siklus, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa media video tutorial sesuai diterapkan pada pembelajaran PJOK materi senam lantai di kelas VII SMP khususnya di kelas VII SMPN 9 Payakumbuh

### A. Saran-saran.

Dari hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media video tutorial dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar peserta didik Kelas VII SMPN 9 Payakumbuh, oleh karena itu disarankan:

1. Kepada guru-guru mata pelajaran PJOK Khususnya guru PJOK SMPN 9 Payakumbuh, bahwa media video tutorial, dapat dijadikan sebagai pedoman dalam pembelajaran untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar peserta didik
2. Bagi peneliti media video tutorial dapat dikembangkan untuk mencapai sasaran dan tujuan di bidang prestasi akademik.
3. Kepada pihak yang terkait dengan upaya peningkatan kualitas pembelajaran, agar memperhatikan dan memfasilitasi penerapan model pembelajaran yang digunakan oleh guru agar pembelajaran yang dilakukan guru lebih bermakna, dan berdaya guna untuk masa yang akan datang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad , Azhar. 2007. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Aziz Faradi, A. . (2021). PENINGKATAN KUALITAS PEMBELAJARAN GURU MELALUI PELAKSANAAN SUPERVISI AKADEMIK DI MAN 1 LOMBOK BARAT. *Berajah Journal*, 1(2), 99–103. <https://doi.org/10.47353/bj.v1i2.13>
- Eka Yuda Wibawa, A. . (2021). IMPLEMENTASI PLATFORM DIGITAL SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN DARING DI MI MUHAMMADIYAH PK KARTASURA PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Berajah Journal*, 1(2), 76–84. <https://doi.org/10.47353/bj.v1i2.15>

- Latuheru, John D. 1988. *Media Pembelajaran: dalam proses belajar-mengajar masa kini*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- R, R. (2021). HUBUNGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA TERHADAP PRESTASI BELAJAR PESERTA DIDIK PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI SDN KARANG MEKAR 4 BANJARMASIN. *Berajah Journal*, 1(2), 72–75.  
<https://doi.org/10.47353/bj.v1i2.8>
- Sudjana, Nana. 2009. *Dasar0dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensido