

**PENGARUH MEDIA VIDEO TUTORIAL YOUTUBE  
TERHADAP AKTIVITAS BELAJAR PJOK PADA KELAS X DI  
SMAN 2 SUKATANI**

Reza Maulana<sup>1</sup>, Fauzi Miftakh<sup>2</sup>, Aria Kusuma Yuda Ryanto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karaawang

<sup>1</sup>rezamaulanafine.id@gmail.com, <sup>2</sup>fauzi.miftakh@unsika.ac.id,

<sup>3</sup>aria.kusumayuda@fkip.unsika.ac.id

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of using YouTube video tutorial media on students' learning activities in the subject of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) for tenth-grade students at SMAN 2 Sukatani. The background of this research is based on the low level of student engagement in PJOK classes, which are still largely dominated by conventional teaching methods, resulting in decreased interest, focus, and learning motivation among students. In the digital era, the use of innovative learning media such as video tutorials has become an alternative to enhance the effectiveness of the learning process.*

*This research uses a quantitative approach with a quasi-experimental method and a One Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 70 students from classes X-1 and X-2. The research instrument used was a learning activity questionnaire, which included internal factors (psychological, physical, personal), external factors (family, school, and social environment), and aspects of learning activity using digital media. Data analysis showed that the use of YouTube video tutorials significantly increased students' learning activity. This media helped students to become more focused, motivated, and actively engaged in PJOK learning.*

*The findings of this study indicate that video tutorial-based digital media can be an effective alternative in improving student participation and motivation. Therefore, PJOK teachers are encouraged to be more creative in integrating technology, particularly video tutorials, into the learning process. This study also provides practical contributions to the development of more engaging, interactive, and relevant teaching strategies in line with technological advancements.*

*Keywords:* YouTube video tutorial, digital media, learning activity, physical education.

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media video tutorial YouTube terhadap aktivitas belajar peserta didik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani,

Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada siswa kelas X di SMAN 2 Sukatani. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK yang masih banyak didominasi oleh metode konvensional, sehingga menurunkan minat, fokus, dan motivasi belajar siswa. Dalam menghadapi era digital, penggunaan media pembelajaran yang inovatif seperti video tutorial menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen dan desain *One Group Pretest-Posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah 70 siswa dari kelas X-1 dan X-2. Instrumen yang digunakan berupa angket aktivitas belajar yang mencakup faktor internal (psikologis, jasmani, pribadi), faktor eksternal (lingkungan keluarga, sekolah, dan sosial), serta aspek aktivitas belajar dengan media digital. Analisis data menunjukkan bahwa penggunaan video tutorial YouTube secara signifikan meningkatkan aktivitas belajar siswa. Media ini mampu membantu siswa lebih fokus, termotivasi, serta aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa media digital berbasis video tutorial dapat menjadi alternatif pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa. Oleh karena itu, guru PJOK diharapkan dapat lebih kreatif dalam mengintegrasikan teknologi, khususnya video tutorial, ke dalam proses pembelajaran. Penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis terhadap pengembangan strategi pembelajaran yang lebih menarik, interaktif, dan relevan dengan perkembangan zaman.

Kata kunci: video tutorial YouTube, media digital, aktivitas belajar, PJOK.

## **A. Pendahuluan**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan untuk membentuk manusia yang sehat secara fisik, mental, sosial, dan emosional. Melalui aktivitas jasmani yang terstruktur, PJOK mendorong pengembangan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, serta nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab (Kurniasari, 2021). Namun dalam praktiknya, pembelajaran PJOK sering kali masih bersifat konvensional dan

cenderung monoton, yang menyebabkan rendahnya keterlibatan siswa dalam proses belajar (Setiawan & Lestari, 2022).

Seiring kemajuan teknologi, media digital mulai digunakan sebagai solusi inovatif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Salah satu media yang sangat populer dan mudah diakses adalah video tutorial YouTube. Media ini dinilai mampu menyajikan materi secara visual, fleksibel, dan menarik, sehingga dapat meningkatkan pemahaman konsep serta motivasi siswa (Fourniyati & Ariyatun, 2021).

Menurut(M. Riqyal Munadi.M.P et al., 2024), media pembelajaran adalah alat bantu yang digunakan oleh pendidik untuk menyampaikan materi agar lebih efektif dan dapat merangsang perhatian serta kreativitas peserta didik. Media digital berbasis video tutorial, seperti yang disediakan oleh YouTube, memiliki karakteristik interaktif dan fleksibel, serta dapat digunakan berulang kali, memungkinkan siswa belajar sesuai kecepatan masing-masing. Video tutorial juga memungkinkan penyampaian materi gerak atau keterampilan dalam PJOK secara lebih konkret dan realistik dibandingkan penjelasan lisan semata.

Penelitian terdahulu oleh (Khairany et al., 2024) mengemukakan bahwa pembelajaran digital tidak hanya meningkatkan akses informasi, tetapi juga memperkuat interaktivitas antara siswa dan materi. Bahkan, menurut Mawar & Elvira (2024), video pembelajaran mampu mengubah materi yang abstrak menjadi lebih konkret melalui visualisasi dan animasi.

Namun demikian, berdasarkan observasi di SMAN 2 Sukatani, penggunaan video tutorial dalam pembelajaran PJOK belum optimal. Beberapa siswa menunjukkan kejemuhan, kurang fokus, bahkan mengalami kesulitan memahami materi secara

mandiri tanpa interaksi langsung. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media digital harus dirancang dengan mempertimbangkan kapasitas kognitif siswa agar tidak menimbulkan beban kognitif berlebih (Yohanes & Lusbiantoro, 2020).

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk membahas pengaruh media video tutorial YouTube terhadap aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Penelitian ini penting untuk menjawab kebutuhan transformasi pembelajaran fisik di era digital, serta memberikan solusi bagi guru PJOK agar pembelajaran menjadi lebih menarik, efektif, dan sesuai dengan karakteristik generasi saat ini.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi-experiment* atau eksperimen semu. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu sebuah desain eksperimen di mana kelompok yang sama diberi pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan, tanpa adanya kelompok kontrol pembanding. Desain ini dipilih karena penelitian dilakukan dalam kondisi sekolah yang tidak memungkinkan untuk membentuk dua kelompok secara terpisah (Rajifiar Barqah, 2024).

Subjek penelitian adalah siswa kelas X di SMAN 2 Sukatani. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, dengan kriteria khusus yaitu siswa dari kelas X-1 dan X-2 yang masing-masing terdiri dari 35 siswa, sehingga total sampel berjumlah 70 siswa. Pemilihan sampel didasarkan pada pertimbangan kesesuaian kurikulum, kesiapan kelas, dan dukungan pihak sekolah terhadap penggunaan media video tutorial dalam pembelajaran PJOK.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penggunaan media video tutorial YouTube, sedangkan variabel terikatnya adalah aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Aktivitas belajar diukur melalui angket yang terdiri dari 40 butir pernyataan, mencakup tiga aspek utama: faktor internal (psikologis, jasmani, pribadi), faktor eksternal (lingkungan keluarga, sekolah, dan sosial), serta aktivitas belajar berbasis media digital.

Instrumen penelitian disusun berdasarkan kisi-kisi yang telah divalidasi oleh ahli, kemudian diuji coba untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya. Data dikumpulkan melalui pemberian angket sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest) selama penggunaan media video tutorial

YouTube berlangsung dalam pembelajaran PJOK.

Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik deskriptif dan inferensial. Uji normalitas dan homogenitas dilakukan terlebih dahulu untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat uji parametrik. Kemudian, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk melihat apakah terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Analisis dilakukan dengan bantuan software statistik SPSS.

Metode ini dipilih untuk mengukur secara objektif dampak penggunaan media video tutorial terhadap aktivitas belajar siswa, serta memberikan gambaran empiris tentang efektivitas media digital dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah menengah.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media video tutorial YouTube terhadap aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu analisis deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *paired sample t-test*.

#### **1. Analisis Deskriptif**

Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran umum data

aktivitas belajar siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil pretest menunjukkan nilai rata-rata sebesar 20,76 dengan skor minimum 8 dan maksimum 31. Setelah diberi perlakuan berupa media video tutorial YouTube, hasil posttest meningkat menjadi 24,48 dengan skor minimum 9 dan maksimum 38. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar 3,72 poin, yang mengindikasikan bahwa penggunaan media video memberikan dampak positif terhadap aktivitas belajar siswa.

| Descriptive Statistics |     |        |           |           |          |                  |            |
|------------------------|-----|--------|-----------|-----------|----------|------------------|------------|
|                        | N   | Rang e | Min imu m | Ma xim um | M ea n   | Std. Dev iati on | Var ian ce |
| pre tes t              | 7 0 | 85     | 115       | 200       | 13 5, 53 | 19, 113          | 36 5,2 96  |
| pos tes t              | 7 0 | 81     | 119       | 200       | 15 7, 93 | 20, 122          | 40 4,8 79  |
| Val id N (lis twi se)  | 7 0 |        |           |           |          |                  |            |

## 2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi pretest dan posttest masing-masing berada di atas 0,05,

sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Normalitas data ini penting sebagai syarat untuk melakukan uji parametrik lanjutan.

| Tests of Normality |                                 |     |        |              |     |        |
|--------------------|---------------------------------|-----|--------|--------------|-----|--------|
|                    | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |     |        | Shapiro-Wilk |     |        |
|                    | Statis tic                      | d f | Sig.   | Statis tic   | d f | Sig.   |
| pre test           | 0,069                           | 7 0 | 0,1 20 | 0,890        | 7 0 | 0,0 90 |
| post est           | 0,096                           | 7 0 | 0,1 75 | 0,971        | 7 0 | 0,1 11 |

## 3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah varians data pretest dan posttest memiliki kesamaan. Hasil uji Levene menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $> 0,05$ , yang berarti data memiliki varians yang homogen. Dengan terpenuhinya syarat normalitas dan homogenitas, maka pengujian hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan uji *t*.

| Test of Homogeneity of Variance |                  |                    |      |     |        |
|---------------------------------|------------------|--------------------|------|-----|--------|
|                                 |                  | Leven e Statis tic | df 1 | df2 | Sig.   |
| Has il                          | Based on Mean    | 0,162              | 1    | 138 | 0,98 3 |
|                                 | Based on Media n | 0,162              | 1    | 138 | 0,68 8 |

|  |  |       |   |             |           |
|--|--|-------|---|-------------|-----------|
|  | Based on Media n and with adjust ed df | 0,162 | 1 | 136,6<br>95 | 0,68<br>8 |
|  | Based on trimm ed mean                 | 0,029 | 1 | 138         | 0,86<br>6 |

|                       |                               |                         |                |  |                             |                       |                        |                       |             |
|-----------------------|-------------------------------|-------------------------|----------------|--|-----------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|-------------|
| P<br>a<br>i<br>r<br>1 | pr<br>es<br>-<br>2<br>2,<br>4 | et<br>-<br>2<br>2,<br>4 | 27,<br>50<br>1 | 3,<br>2<br>8,<br>9<br>8<br>7<br>5<br>7 | 2<br>8,<br>9<br>8<br>4<br>3 | 1<br>5<br>8<br>1<br>5 | 1<br>6,<br>8<br>1<br>5 | 6<br>9<br>6<br>9<br>1 | 0<br>0<br>1 |
|-----------------------|-------------------------------|-------------------------|----------------|--|-----------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|-------------|

#### 4. Uji Paired Sample t-Test

Uji *paired sample t-test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , dengan nilai *t hitung* sebesar 20,103 dan *df* = 69. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest, yang menunjukkan bahwa penggunaan media video tutorial YouTube memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan aktivitas belajar siswa.

| Paired Samples Test |                    |                   |                    |  |         |   |     |                       |  |
|---------------------|--------------------|-------------------|--------------------|--|---------|---|-----|-----------------------|--|
|                     | Paired Differences |                   |                    |  |         | t | d f | Si g. (2 - ta il e d) |  |
|                     | Me a n             | Std. De via tio n | St. Err or M e a n | 95% Confi dence Interv al of the Differe nce | Lo w er |   |     |                       |  |
|                     |                    |                   |                    |  | Up per  |   |     |                       |  |
|                     |                    |                   |                    |  |         |   |     |                       |  |

#### E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media video tutorial YouTube memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di kelas X SMAN 2 Sukatani. Peningkatan ini terlihat dari hasil perbandingan pretest dan posttest yang menunjukkan peningkatan skor rata-rata serta hasil uji *paired sample t-test* yang signifikan ( $p < 0,05$ ).

Media video tutorial terbukti mampu meningkatkan fokus, minat, serta partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Visualisasi materi yang lebih konkret, fleksibilitas akses, serta tampilan yang menarik menjadikan video tutorial sebagai media pembelajaran yang relevan dengan karakteristik peserta didik di era digital.

Dengan demikian, integrasi media digital seperti YouTube dalam pembelajaran PJOK sangat disarankan untuk diterapkan secara lebih luas. Guru PJOK diharapkan dapat memanfaatkan media ini secara kreatif dan sistematis agar pembelajaran tidak hanya lebih menarik, tetapi juga lebih efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran yang holistik.

Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi dunia pendidikan, khususnya dalam pengembangan strategi pembelajaran berbasis teknologi yang sesuai dengan kebutuhan siswa masa kini. Ke depan, penelitian serupa dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menambahkan kelompok kontrol, memperluas sampel, atau mengevaluasi dampak jangka panjang dari penggunaan video tutorial terhadap hasil belajar dan keterampilan motorik siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Fourniyati, I. R., & Ariyatun. (2021). Online Learning: Definisi, Komponen, Karakteristik dan Tren Pembelajaran Masa Depan. *Administrasi Dan Manajemen Pendidikan, II*(2), 206.

Khairany, I., Chairunnisa, M., Arifin, M., & Artikel, I. (2024). *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Peran Strategi Pembelajaran dan Implementasinya Pada Era Digital.* 3(1), 8–14.

Kurniasari, K. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Inkiri Terbimbing Berbasis Lingkungan Terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Dan Karakter Pada Siswa Kelas V Sd. *Journal of Primary Education, 4*(2), 132–138.

M. Riqyal Munadi.M.P, Abdul Gopur, M. Arjuna Widjayanto, Firhanul Insan Zinda, & Burhan Hambali. (2024). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Personal Pendidikan Jasmani Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Spirit, 24*(2), 70–79.  
<https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3621>

Rajifiar Barqah, D. F. D. (2024). *PENGARUH DISCOVERY LEARNING TERHAD AP AKTIVITAS BELAJAR SISWA PADA PEMBELAJARAN PENJAS KELAS*

*VIII STUDI KASUS DI SMPN 2 KARAWANG BARAT.* 24(7), 28–42.

Setiawan, I. B., & Lestari, I. D. (2022). Kompetensi Guru PJOK Sekolah Dasar Negeri di Kelurahan Payo Selincah Kota Jambi. *Jurnal Pion, 2*(1), 42–52.

Yohanes, B., & Lusbiantoro. (2020). Teori Beban Kognitif: Elemen Interaktivitas Dalam Pembelajaran Matematika. *Inspiramatika, 5*(1), 1–8.  
<https://doi.org/10.52166/inspiramatika.v5i1.1477>