

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DEMONSTRASI BERBANTUAN VIDEO
TUTORIAL TERHADAP KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI LAMPER LOR SEMARANG**

Kasirin¹, Muhamad Afandi², Muhamad Solikhun³

^{1,2}Universitas Islam Sultan Agung Semarang

³Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

¹kasirintobi354@gmail.com, ³muhammad.solikhun99@gmail.com

ABSTRACT

This research is motivated by the low level of students' long jump skills and the lack of student activeness in learning. The demonstration learning model assisted by video tutorials emphasizes the practice of student demonstration skills assisted by video tutorials. This demonstration model assisted by video tutorials is very important because it increases the effectiveness of independent learning through easy-to-understand step-by-step visualization, improves memory, and provides flexible access anytime and anywhere. This media motivates students, facilitates the understanding of abstract concepts, and is efficient for teachers for practical materials. This study aims to determine the effectiveness of the demonstration learning model assisted by video tutorials in improving the squat style long jump skills of fourth-grade students of Lamper Lor Elementary School, South Semarang. Sampling used a purposive sampling technique, with a sample of 26 students in the experimental class and 25 students in the control class. Data collection with a practical test of long jump skills covers 4 aspects. Data analysis includes normality test, homogeneity test and hypothesis test which are processed with the help of SPSS version 26. The results of the study showed that there was a difference in the effectiveness of the demonstration learning model assisted by video tutorials with the conventional learning model in improving the squat style long jump skills of fourth grade students of Lamper Lor Elementary School, South Semarang, which was indicated by the difference in the average posttest score of the experimental group of 86.30 and the control group with an average of 76.50 with a difference of 9.8. The Sig. value (2-tailed) was 0.046 < 0.05 which indicated that there was a significant difference between the experimental group and the control group.

Keywords: Demonstration Learning, Video Tutorial, Squat Style Long Jump.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya keterampilan siswa dalam lompat jauh dan kurangnya keaktifan siswa dalam pembelajaran. Model pembelajaran demonstrasi berbantu video tutorial menekankan pada praktik keterampilan peragaan siswa dibantu video tutorial. Model demonstrasi berbantu video tutorial ini sangat penting karena meningkatkan efektivitas pembelajaran secara mandiri melalui visualisasi langkah demi langkah yang mudah dipahami, meningkatkan daya ingat, serta memberikan fleksibilitas akses kapan saja dan di mana saja. Media ini memotivasi siswa, memudahkan pemahaman konsep abstrak, dan efisien bagi guru untuk materi praktis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri Lamper Lor Semarang Selatan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan sampel sebanyak 26 siswa pada kelas eksperimen dan 25 siswa pada kelas kontrol. Pengumpulan data dengan tes praktik keterampilan lompat jauh meliputi 4 aspek. Analisis data meliputi uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis yang diolah dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan keefektifan model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial dengan model pembelajaran konvensional dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri Lamper Lor Semarang Selatan, yang ditunjukkan dengan perbedaan rata-rata nilai posttest kelompok eksperimen sebesar 86.30 dan kelompok kontrol dengan rata-rata sebesar 76.50 dengan selisih sebesar 9,8. Nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,046 < 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kata Kunci: Pembelajaran Demonstrasi, Video Tutorial, Lompat Jauh Gaya Jongkok

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam kurikulum sekolah dasar yang berperan dalam mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial siswa. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah salah satu cabang olahraga atletik pada nomor lompat dimana terdapat gerakan yang diawali dengan lari lalu melompat dengan bertumpu pada satu kaki di akhiri dengan menjatuhkan kaki ke dalam bak pasir dengan tujuan mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Hasibuan, et al., 2022). Dalam lompat jauh, siswa harus bisa melakukan awalan, tolakan, Gerakan melayang, dan pendaratan (Tatang & Irawati, 2020).

Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) No. 22 Tahun 2006 tentang standar isi untuk satuan pendidikan dasar bagian latar belakang, secara khusus dinyatakan bahwa penjasorkes bertujuan agar peserta didik memiliki 7 kemampuan yakni: 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan

pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar ; 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, bekerjasama , percaya diri dan demokratis; 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan; dan 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 1), atletik merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan,

koordinasi. Dalam mata pelajaran atletik di Sekolah Dasar yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Berbagai macam materi pembelajaran penjasorkes di sekolah tidak semuanya menarik untuk dipelajari oleh siswa tingkat sekolah dasar. Materi pembelajaran atletik seperti lari, lempar dan lompat adalah bagian dari materi yang kurang diminati oleh siswa.

Salah satunya materi lompat jauh gaya jongkok, merupakan nomor perlombaan dalam atletik. Sasaran dan tujuan utama lompat jauh adalah memperoleh jarak lompat sejauh mungkin ke dalam petak pendaratan yang berisi pasir atau bahan lain yang sejenis. Sedangkan jarak lompatan diukur dari petak pendaratan yang dihasilkan bekas bagian tubuh yang terdekat dengan sisi bagian dalam dari balok tumpuan. Jadi tujuan lompat jauh adalah mencapai suatu lompatan atau jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Menurut Munasifah (2008:12), untuk mendapatkan lompatan yang maksimal maka perlu dibutuhkan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik.

Kondisi nyata di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua cabang olahraga disukai oleh siswa. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya adalah pembelajaran pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan cenderung tradisional atau ceramah, model pendidikan dan pembelajaran masih berpusat pada guru, selain itu keterbatasan alat-alat olahraga juga ikut berpengaruh terhadap proses pembelajaran.

Kenyataan ini menjadi tantangan bagi para guru Sekolah Dasar untuk lebih kreatif dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif bagi siswanya. Guru pendidikan Sekolah Dasar harus mengetahui dan mengerti karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak Sekolah Dasar, kemudian mengerti dan mengetahui strategi pembelajaran yang tepat bagi siswanya. Hal tersebut merupakan nilai tambah sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar.

Berdasarkan hasil survei dari peneliti yang bersamaan dengan kegiatan belajar mengajar di SD Negeri Lamper Lor, diketahui bahwa pada dasarnya siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes hanya ingin melakukan kegiatan yang

sifatnya menyenangkan. Hal tersebut dapat dilihat dari tiap kali tatap muka pembelajaran penjasorkes, mereka seringkali menyampaikan keinginan untuk dapat melakukan aktifitas yang menyenangkan seperti sepak bola atau futsal bagi anak laki-laki. Data awal menunjukkan bahwa tanggapan siswa dan hasil pembelajaran atletik nomor lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV di SD Negeri Lamper Lor Tahun Pelajaran 2025/2026 tergolong masih rendah. Terbukti dari 26 siswa yang terdiri dari 10 laki-laki dan 16 perempuan, hanya 15 siswa (57,69%) yang tuntas melaksanakan test unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok yang mencapai KKM yang ditetapkan, yaitu 70.

Menurut hasil pengamatan peneliti, rendahnya nilai untuk mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan khususnya materi lompat jauh gaya jongkok, disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu: 1). Bagi siswa lompat jauh gaya jongkok kurang menyenangkan. 2). Guru belum mengemas pembelajaran dengan menarik sehingga para siswa kurang antusias dalam mengikuti proses pembelajaran. 3). Sarana dan prasarana penunjang dalam proses

pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kurang memadai.4). Pendekatan pembelajaran yang digunakan belum tepat.

Oleh karena itu, guru PJOK hendaknya melakukan strategi model pembelajaran dengan memilih pendekatan pembelajaran dan media pembelajaran yang tepat, sehingga akan mendukung keberhasilan tujuan pembelajaran. Dengan penggunaan pendekatan pembelajaran dan media pembelajaran yang tepat akan berpengaruh pada keaktifan dan antusiasme siswa, sehingga hasil belajar dapat ditingkatkan. Salah satu media yang dipandang sesuai berupa penggunaan media pembelajaran video tutorial.

Komponen inti seorang guru dalam mengajar adalah penggunaan metode yang sesuai (Noprian. et al., 2020). Metode pembelajaran yang tepat yaitu terciptanya suasana yang belajar yang kondusif, aktif, dan menyenangkan (Sutikno, 2021). Mentari,T.A.S, dkk (2020) menjelaskan video tutorial merupakan salah satu media pembelajaran yang berisi rangkaian gambar hidup yang ditayangkan oleh seorang pengajar yang berisi tentang pesan-pesan

pembelajaran untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran sebagai bimbingan atau bahan pengajaran tambahan bagi peserta didik. Video tutorial memiliki kelebihan yaitu tampilannya menarik perhatian, dengan perekaman video beberapa penonton memperoleh informasi dari ahlinya, demonstrasi biasanya sulit disiapkan dan direkam, pada waktu belajar guru dapat memusatkan perhatian siswa pada penyajiannya, efisiensi waktu dan rekaman yang sudah dibuat dapat diputar ulang, dapat mengamati objek, lebih dekat dengan objek yang sedang bergerak, keras atau lemahnya suara bisa disesuaikan, gambar proyeksi bisa dibekukan (*pause*) untuk mengamati gambar dengan seksama (Mandalika dan Syahril, 2020).

Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut untuk membuktikan secara empiris pengaruh model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji pengaruh model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial terhadap

keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri Lamper Lor Semarang Selatan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui keefektifan model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok, serta perbedaannya dengan pembelajaran konvensional. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoretis dalam menambah khasanah ilmu pengetahuan serta memberikan masukan dalam rangka penyusunan konsep pembelajaran PJOK, serta secara praktis dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran yang efektif dan menyenangkan bagi guru dalam model pembelajaran lompat jauh.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat eksperimental. Penelitian eksperimental untuk meneliti kemungkinan adanya hubungan sebab akibat diantara variable-variabel dengan cara menghadapkan kelompok eksperimental pada beberapa macam kondisi perlakuan dan membandingkan akibatnya

(hasilnya) dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenakan perlakuan (Bambang, 2022). Sementara Sugiyono (2019) menekankan adanya pengaruh antar variabel dalam kondisi yang terkendalikan.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Lamper Lor sebagai kelas eksperimen dan SD Negeri Pleburan sebagai kelas kontrol. Metode pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* yaitu sebanyak 25 siswa kelas IV pada kelas eksperimen dan 26 siswa kelas IV pada kelas kontrol. Data yang dikumpulkan melalui observasi praktik keterampilan yang berisi 4 item, yang kemudian dikonversi menjadi skor nilai. Analisis data meliputi uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis yang diolah dengan bantuan SPSS versi 26. Tahapan penelitian meliputi : (1) Tahap persiapan , (2) Tahap pelaksanaan, (3) Tahap penyelesaian.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian ini menjelaskan data penelitian pada 2 kelas yang berbeda, yaitu: 1) kelas eksperimen, berupa perlakuan (threatment) model pembelajaran demonstrasi berbantuan media video Tutorial dalam meningkatkan keterampilan

Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Lamper Lor di kecamatan Semarang Selatan, dan 2) kelas kontrol, berupa perlakuan (threatment) model pembelajaran konvensional tanpa media video Tutorial dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri Pleburan di kecamatan Semarang Selatan.

Aspek karakter yang diamati pada kedua kelompok tersebut sama yaitu terkait aspek keterampilan lompat jauh gaya jongkok, yang meliputi awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Selanjutnya, data hasil penelitian kedua kelompok tersebut dianalisis untuk menginterpretasikan data yang terkumpul sekaligus menjawab hipotesis penelitian yang telah ditentukan di awal.

Setelah dilakukan pembelajaran, peneliti menampilkan tabulasi hasil penilaian pengamatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa baik sebelum dan setelah model pembelajaran demonstrasi berbantu media video tutorial baik pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol.

Tabel 1. Nilai Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Kelompok Eksperimen)

Kelas Eksperimen		
N	Pretest	Posttest
SE 1 s/d SE 26		
Total	1700	2244
Rata-rata	65,38	86,30

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa kelompok eksperimen, diperoleh data jumlah sebanyak 26 siswa. Sebelum diberikan treatment berupa model pembelajaran demonstrasi berbantuan media video tutorial pada kelompok eksperimen bahwa nilai pretest keterampilan siswa lompat jauh gaya jongkok dengan skor total 1700, rata-rata sebesar 65,38, skor minimal 25 dan skor maksimal 75. Sedangkan sesudah diberikan treatment berupa model pembelajaran demonstrasi berbantuan media video tutorial lompat jauh pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa hasil posttest siswa meningkat dengan skor total 2244, rata-rata sebesar 86,30, skor minimal 50 dan skor maksimal 100.

Tabel 2. Nilai Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Kelompok Kontrol)

Kelas Kontrol		
N	Pretest	Posttest
SK 1 s/d SK 25		
Total	1619	1913
Rata-rata	64,75	76,50

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa kelompok kontrol, diperoleh data jumlah sebanyak 25 siswa. Sebelum pembelajaran pada kelompok kontrol bahwa nilai pretest keterampilan siswa lompat jauh gaya jongkok dengan skor total 1619, rata-rata sebesar 64,75, skor minimal 25 dan skor maksimal 75. Sedangkan sesudah pembelajaran berupa model pembelajaran konvensional (ceramah) tanpa berbantuan media video tutorial lompat jauh pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa hasil posttest siswa meningkat dengan skor total 1913, rata-rata sebesar 76,50, skor minimal 50 dan skor maksimal 100.

Setelah data penelitian terkumpul, selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis guna mengetahui uji hipotesis atau analisis akhir. Adapun uji prasyarat analisis dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

Tabel 3. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		NilaiPretest Eksperimen	NilaiPosttest Eksperimen	NilaiPretest Kontrol	NilaiPosttest Kontrol
N		26	26	25	25
Normal Parameters ^a	Mean	70.50	86.46	70.76	76.56
	Std. Deviation	12.014	14.908	13.513	19.367
Most Extreme Differences	Absolute	.223	.233	.223	.176
	Positive	.114	.182	.144	.172
	Negative	-.223	-.233	-.223	-.176
Kolmogorov-Smirnov Z		1.137	1.190	1.116	.880
Asymp. Sig. (2-tailed)		.151	.118	.166	.420
a. Test distribution is Normal.					

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi (sig.) kelompok eksperimen pada kolom Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,151 (pretest) dan 0,118 (posttest). Sedangkan nilai signifikansi (sig.) pada kelompok kontrol (pretest) pada kolom Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,166 (pretest) dan 0,420 (posttest). Kriteria yang digunakan dalam pengambilan keputusan dan penarikan simpulan pada uji normalitas yaitu jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal (Priyatno, 2012: 57).

Sehingga nilai normalitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol baik pretest maupun posttest lebih besar dari 0,05. Jadi, dapat disimpulkan bahwa data nilai pretest maupun posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut berdistribusi normal dan memenuhi uji prasyarat untuk dilakukan uji hipotesis.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
NILAI			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.595	3	98	.060

Berdasarkan tabel tersebut, menunjukkan bahwa nilai sig. (p) sebesar 0,060, artinya nilai sig. (p) $>$ dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data yang dilakukan pengujian dikatakan homogen berdasarkan nilai signifikansi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kontrol berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (homogen). Jadi, dapat disimpulkan bahwa data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut memenuhi uji homogenitas sehingga memenuhi uji prasyarat untuk dilakukan uji hipotesis berikutnya.

Tabel 5. Perbedaan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Group Statistics				
Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
NilaiPosttest Eksperimen	26	86.46	14.908	2.924
Kontrol	25	76.56	19.367	3.873

Berdasarkan tabel Group Statistics di atas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen diikuti oleh 26 siswa dengan nilai mean sebesar 86,46 dan kelompok kontrol diikuti oleh 25 siswa dengan nilai mean sebesar 76,56. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan mean antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 5. Independent Samples Test

Independent Samples Test									
Levene's Test for Equality of Variances					t-Test for Equality of Means				
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
NilaiPosttest								Lower	Upper
Equal variances assumed	2.280	.137	2.051	49	.046	9.902	4.828	.199	19.604
Equal variances not assumed			2.040	45.088	.047	9.902	4.853	.128	19.676

Berdasarkan output tersebut menunjukkan bahwa nilai sig. Levene's Test for Equality of Variances sebesar $0.137 > 0,05$, artinya varian data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen atau sama. Sehingga keputusan penafsiran berdasarkan kolom Equal variances assumed, dimana nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,046 < 0,05$, yang dinilai signifikan.

Pembahasan

Pada tahap pembahasan ini, peneliti mengfokuskan sesuai dengan rumusan masalah. Keefektifan model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial salah satunya dimaksudkan untuk mengetahui peningkatan kemampuan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri Lamper Lor Semarang Selatan. Dalam hal ini yang dianalisis adalah data sebelum dan sesudah dilakukan model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial

pada kelompok eksperimen yang berjumlah 26 siswa.

Tabel 6. Paired Samples Statistics

Paired Samples Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1				
NilaiPretest	70.50	26	12.014	2.356
NilaiPosttest	86.46	26	14.908	2.924

Berdasarkan tabel Paired Samples Statistics di atas menunjukkan bahwa mean nilai Pre Test sebesar 70.50 dan mean nilai Post Test sebesar 86.46 dari sejumlah 26 siswa. Hal ini mengandung arti adanya perbedaan rata-rata nilai keterampilan lompat jauh gaya jongkok antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan (treatment) berupa model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial dengan selisih kenaikan sebesar 15,96, sehingga bisa dikatakan lebih efektif.

Pemberian treatment berupa model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial, menunjukkan bahwa siswa semakin terlatih memiliki keterampilan lompat jauh gaya jongkok baik pada aspek awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Hal ini dikarenakan model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial memberikan stimulus yang sangat variatif dan mengesan bagi kemampuan siswa dalam keterampilan lompat jauh gaya

jongkok, karena siswa melihat secara langsung dari guru dan juga adanya kesempatan memperagakannya, dan bahkan bisa mengamati ulang dengan memutar video tutorial tanpa harus melibatkan guru secara langsung. Sebagaimana diperjelas oleh Daryanto (2019) bahwa model pembelajaran demonstrasi adalah cara penyajian bahan pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya ataupun tiruan yang sering disertai penjelasan lisan. Diperkuat oleh Arsyad (2011), perlunya media pembelajaran sebagai sarana penyampaian pesan pembelajaran kaitannya dengan model pembelajaran langsung yaitu dengan cara guru berperan sebagai penyampai informasi, dalam hal ini guru seyogyanya menggunakan berbagai media yang sesuai, seperti video tutorial.

Selanjutnya, untuk mengetahui perbedaan keefektifan dari kedua kelompok, yaitu kelompok eksperimen sebagai akibat dari treatment berupa model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial dan kelompok kontrol sebagai akibat dari

model pembelajaran konvensional. Masing-masing kelompok memperoleh pembelajaran latihan lompat jauh sebanyak 4 kali pertemuan.

Perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bisa diketahui melalui analisis data post test pada kedua kelompok tersebut setelah diberikan model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial pada kelompok eksperimen dan model pembelajaran konvensional pada kelompok kontrol dengan durasi yang sama yaitu selama 4 kali pertemuan. Perbedaan ini bisa dilihat melalui output SPSS 26:

**Tabel 7. Perbedaan Nilai Post Test
Kelompok Eksperimen dan Kelompok
Kontrol**

Group Statistics					
Kelas		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
NilaiPosttest	Eksperimen	26	86.46	14.908	2.924
	Kontrol	25	76.56	19.367	3.873

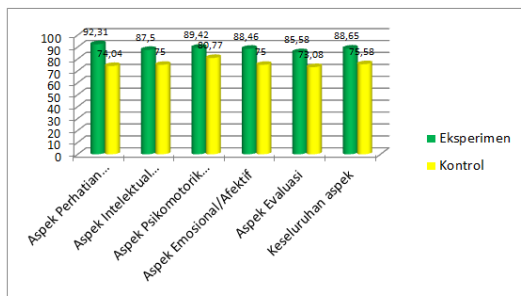
Berdasarkan tabel Group Statistics di atas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen diikuti oleh 26 siswa dengan nilai mean sebesar 86.46 dan kelompok kontrol yang diikuti oleh 25 siswa dengan nilai mean sebesar 76.56. Hal ini mengandung arti adanya perbedaan rata-rata nilai keterampilan lompat jauh siswa pada kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

dengan selisih 9,9. Artinya, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut memperoleh nilai hasil yang berbeda atas perlakuan yang berbeda meskipun kedua kelompok tersebut memiliki potensi awal yang relatif sama yaitu nilai mean 70,43 pada kelompok eksperimen dan nilai mean 70,75 pada kelompok kontrol.

Berdasarkan output analisis data juga menunjukkan bahwa nilai sig. Levene's Test for Equality of Variances sebesar $0.137 > 0,05$, artinya varian data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen atau sama. Sehingga keputusan penafsiran berdasarkan kolom Equal variances assumed, dimana nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,046 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan (nyata) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melalui model pembelajaran demonstrasi berbantu video tutorial. Sehingga, bisa dikatakan bahwa terdapat perbedaan keefektifan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut, yaitu kelompok eksperimen lebih efektif dibandingkan kelompok kontrol.

Pada dasarnya model pembelajaran konvensional juga mampu meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa. Namun, perbedaan peningkatan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut cukup signifikan. Hal ini bisa dipengaruhi oleh berbagai factor, baik factor internal maupun eksternal, antara lain perbedaan karakteristik siswa, lokasi sekolah, waktu pembelajaran, latar belakang siswa maupun perbedaan lainnya yang relevan. Meskipun secara empiris tidak ditemukan hasil penelitian yang sama persis adanya perbedaan selisih keduanya. Namun, diakui bahwa kelompok eksperimen memiliki peningkatan lebih tinggi sebagai konsekuensi adanya treatment model pembelajaran demonstrasi berbantu video tutorial lebih baik dibandingkan dengan model pembelajaran konvensional.

Hal ini juga bisa dilihat dari perbandingan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran.



Grafik 1. Perbandingan aktivitas siswa pada kelas eksperimen dengan kelas kontrol.

Grafik tersebut menunjukkan bahwa rendahnya keterampilan lompat jauh gaya jongkok bagi siswa kelas kontrol dibandingkan dengan kelas eksperimen. Hal ini sebagai konsekuensi dari model pembelajaran konvensional yang diterapkan sehingga berdampak pada keaktifan siswa yang dipandang masih kurang maksimal. Pada kelas eksperimen tertinggi ditunjukkan pada aspek 1 yaitu aspek perhatian (visual/auditori), sementara kelas kontrol tertinggi ditunjukkan pada aspek 3 yaitu aspek psikomotorik (tindakan), sementara keaktifan siswa terendah baik kelas eksperimen maupun kelas kontrol ditunjukkan pada aspek penilaian. Sedangkan secara keseluruhan, keaktifan siswa dalam pembelajaran pada kelas eksperimen dipandang lebih tinggi yaitu sebesar 88,65% dibanding kelas kontrol sebesar

75,58%, dengan selisih prosentase 13,07%.

Sebagaimana penelitian Alyadi. S, dan Dedi Saputra (2024), dengan fokus penelitian pengaruh media video tutorial terhadap keterampilan lompat jauh siswa Sekolah Menengah Pertama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian terdiri dari 20 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jeumpa yang dibagi secara acak ke dalam dua kelompok. Kelompok eksperimen yang mendapatkan pembelajaran menggunakan video tutorial, dan kelompok kontrol yang mendapatkan pembelajaran konvensional. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian keterampilan lompat jauh berdasarkan indikator teknik: awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai pretest kedua kelompok ($p = 0,412$), namun setelah perlakuan, nilai posttest kelompok eksperimen meningkat secara signifikan (rata-rata 82,40) dibandingkan kelompok kontrol (rata-rata 72,10) dengan nilai signifikansi $p = 0,003$ ($p < 0,05$).

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri Lamper Lor Semarang Selatan. Kedua kelas mengalami kenaikan nilai rata-rata, namun kelas eksperimen lebih tinggi dibanding kelas kontrol. Terdapat perbedaan keefektifan model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial dengan model pembelajaran konvensional dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri Lamper Lor Semarang Selatan, yang ditunjukkan dengan perbedaan rata-rata nilai posttest kelompok eksperimen sebesar 86.30 dan kelompok kontrol dengan rata-rata sebesar 76.50 dengan selisih sebesar 9,8.

DAFTAR PUSTAKA

- Alyadi. S, dkk.(2024). Pengaruh Media Video Tutorial Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal of innovative and Creativity*. Vol 5 (2), 11324-11330.
- Arsyad, A. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Bambang, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Jakarta: Deepublish
- Daryanto. (2019). *Demonstrasi Sebagai Metode Belajar*. Jakarta: Depdikbud.
- Hasibuan, dkk. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Sprint dan Squat Jump Terhadap Hasil Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Kerinci. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 133–145.
- Mandalika, M., & Syahril, S. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial untuk Meningkatkan Efektifitas Pembelajaran Pada Mata Kuliah Tata Rias. *INVOTEK: Jurnal Inovasi Vokasional dan Teknologi*. 20(1), 85-92.
- Mentari, T.A.S, dkk (2020). Video Tutorial Sebagai Media Pembelajaran di Era New Normal Covid 19. *Jurnal Media Bahasa, Sastra, dan Budaya Wahana*. Vol. 26 (2), 2622-4356.
- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lompat*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Noprian, A., Zulraflil, & Kamarudin. (2020). Penggunaan metode modifikasi dalam meningkatkan kemampuan smash permainan bolavoli. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1 (2), 120–127.

- Purnomo, E., & Dapan. (2011). Dasar-Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: Alfabedia.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Sutikno, Dr. M. S. (2021). Strategi Pembelajaran (N. SE, Ed.). CV Adanu Abimata.
- Tatang & Irawati. (2020). Atletik (M. P. Dr. Anggi Setia Lengkana, Ed.). UPI Sumedang Press.