

PEMANFAATAN MEDIA AUDIOVISUAL UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN KONSEP LARI ESTAFET PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Bahrul Alim¹, Butsiarah², Andi Saiful Alimsyah³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Makassar

[¹bahrul.alim@unm.ac.id](mailto:bahrul.alim@unm.ac.id), [²butsiarah@unm.ac.id](mailto:butsiarah@unm.ac.id),

[³andi.saiful.alimsyah@unm.ac.id](mailto:andi.saiful.alimsyah@unm.ac.id)

ABSTRACT

This study aimed to describe how audiovisual media were utilized to improve elementary school students' understanding of relay running concepts at SD Negeri 7 Salotungo. The study employed a descriptive qualitative design with a case-study orientation. Data were collected through learning observations, informal interviews with the physical education teacher, and documentation of classroom and field activities. The learning sequence consisted of presenting short audiovisual clips, guided questioning, and immediate relay practice in the school yard. Data were analyzed through reduction, display, and conclusion drawing, while trustworthiness was strengthened through source and technique triangulation. The findings show that audiovisual media helped students understand the sequence of runners, the exchange zone, baton passing techniques, movement timing, and teamwork more concretely. Students demonstrated higher attention during lesson presentation, participated more actively in discussion, and moved to field practice with better readiness and confidence. The combination of video, teacher scaffolding, and contextual practice reduced misconceptions that commonly emerge when relay running is taught only through verbal explanation. The study concludes that audiovisual media function effectively as pedagogical support in elementary physical education when the videos are short, focused, and directly linked to guided practice.

Keywords: relay race, audiovisual media, conceptual understanding, physical education

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pemanfaatan media audiovisual untuk meningkatkan pemahaman konsep lari estafet pada siswa SD Negeri 7 Salotungo. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan orientasi studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi pembelajaran, wawancara informal dengan guru PJOK, dan dokumentasi kegiatan saat penyajian materi maupun praktik lapangan. Rangkaian pembelajaran dilakukan melalui penayangan video singkat, tanya jawab terbimbing, dan praktik lari estafet secara langsung di halaman sekolah. Data dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan keabsahan data diperkuat dengan triangulasi sumber dan

teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media audiovisual membantu siswa memahami urutan pelari, zona pergantian, teknik memberi-menerima tongkat, sinkronisasi gerak, dan kerja sama tim secara lebih konkret. Siswa juga tampak lebih fokus saat pembelajaran berlangsung, lebih aktif dalam diskusi, serta lebih siap saat beralih dari penjelasan konsep ke praktik lapangan. Kombinasi video, pengarahan guru, dan latihan kontekstual mampu mengurangi miskonsepsi yang sering muncul ketika materi lari estafet hanya dijelaskan secara verbal. Dengan demikian, media audiovisual efektif digunakan sebagai penunjang pembelajaran PJOK di sekolah dasar apabila dipilih secara singkat, fokus, dan langsung dihubungkan dengan praktik.

Kata Kunci: lari estafet, media audiovisual, pemahaman konsep, PJOK

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan bagian penting dari proses pendidikan yang tidak hanya menekankan kebugaran tubuh, membangun kemampuan berpikir, kemampuan sosial, disiplin, dan sikap positif melalui pengalaman gerak yang bermakna. Dalam perspektif pendidikan dasar, aktivitas fisik dipandang sebagai wahana pembentukan peserta didik secara utuh karena anak belajar melalui keterlibatan tubuh, interaksi sosial, dan pemecahan masalah gerak secara langsung (Albarelllos-Graña et al., 2024).

Salah satu materi atletik yang relevan untuk siswa sekolah dasar adalah lari estafet. Materi ini memiliki karakter khas karena menggabungkan unsur kecepatan, koordinasi, ketepatan, kerja sama,

dan tanggung jawab antarpelari dalam satu rangkaian aktivitas. Pada lari estafet, keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan berlari cepat, tetapi juga oleh keterampilan memberi dan menerima tongkat secara tepat, memahami urutan pelari, serta menyesuaikan irama gerak antarsiswa dalam tim (Ibrahim Ali, 2021).

Dalam konteks pembelajaran, pemahaman konsep berarti siswa tidak sekadar mengetahui nama gerakan, tetapi mampu menjelaskan hubungan antarbagian materi, mengenali aturan pokok, dan menerapkan konsep tersebut dalam situasi praktik. Dengan demikian, pemahaman konsep lari estafet pada siswa sekolah dasar dapat dilihat dari kemampuan mengenali fungsi setiap pelari, memahami zona pergantian, menyiapkan tangan penerima, serta

menghubungkan penjelasan guru dengan praktik yang benar di lapangan (Wulandari et al., 2023).

Pada praktik pembelajaran PJOK, guru masih sering menghadapi keterbatasan media yang membuat penyajian materi bergantung pada penjelasan verbal dan demonstrasi langsung. Kondisi ini menyebabkan kualitas visualisasi materi belum selalu optimal, terutama untuk keterampilan gerak yang menuntut ketepatan urutan, ritme, dan koordinasi. Hasil penelitian tentang penggunaan media pembelajaran PJOK oleh guru sekolah dasar juga menunjukkan bahwa pemanfaatan media masih belum merata, sehingga inovasi pembelajaran berbasis teknologi perlu terus diperkuat dalam praktik kelas maupun lapangan (Saryono et al., 2024).

Jika konsep lari estafet hanya dijelaskan secara lisan, siswa sekolah dasar cenderung mengalami kesulitan membayangkan alur gerak yang berlangsung cepat. Mereka dapat mengetahui bahwa tongkat harus dipindahkan, tetapi belum tentu memahami kapan penerima mulai berlari, bagaimana posisi tubuh saat menerima tongkat, dan mengapa pergantian harus dilakukan dengan

ritme yang serasi. Pembelajaran berbasis video direkomendasikan karena mampu menampilkan urutan gerak secara konkret, dapat diulang, dihentikan pada bagian tertentu, dan difokuskan pada aspek yang paling penting untuk dipahami siswa (Rowe & Sauls, 2020).

Media audiovisual mempunyai keunggulan karena menyatukan unsur suara, gambar, teks, dan gerak dalam satu sajian yang lebih mudah ditangkap anak. Bagi siswa sekolah dasar, gabungan tersebut membantu proses atensi dan mempermudah transisi dari pengetahuan yang masih abstrak menjadi representasi yang lebih nyata. Dalam pendidikan jasmani, media digital yang dirancang dengan baik dapat berfungsi sebagai jembatan antara penjelasan konsep dan demonstrasi praktik, terutama ketika guru ingin menunjukkan detail gerakan yang sulit diamati jika hanya dilakukan sekali di lapangan (Kioumourtzoglou et al., 2022; Quoc, 2024).

Pemanfaatan video dalam pembelajaran PJOK juga perlu memenuhi prinsip pedagogis yang tepat. Video yang terlalu panjang berisiko membuat pesan utama tidak tertangkap oleh siswa, sedangkan

video yang singkat dan fokus memungkinkan anak memusatkan perhatian pada satu atau dua konsep kunci dalam satu waktu. Oleh sebab itu, guru dianjurkan memilih atau menyusun video yang padat, jelas, aman, dan langsung berkaitan dengan konteks praktik yang akan dilakukan siswa setelah menonton (Qualls et al., 2022).

Meskipun demikian, teknologi tidak boleh diposisikan sebagai pengganti pengalaman bergerak. Dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar, media audiovisual seharusnya berperan sebagai alat bantu yang memperkaya pengalaman bermain, berdiskusi, dan berlatih. Penelitian tentang pembelajaran sepak bola berbantuan media digital di sekolah dasar menunjukkan bahwa anak memandang media digital sebagai pendukung proses belajar, sedangkan aktivitas bermain dan mencoba sendiri tetap menjadi inti pembelajaran yang paling bermakna bagi mereka (Greve et al., 2022).

Selain membantu visualisasi, media berbasis video juga dapat meningkatkan keterlibatan belajar. Studi tentang video-modeling dan umpan balik terstruktur pada pembelajaran pendidikan jasmani

anak sekolah dasar menunjukkan bahwa penggunaan video yang disertai struktur evaluasi mendorong peningkatan perilaku on-task dan interaksi positif antarsiswa. Temuan tersebut penting karena pembelajaran lari estafet juga sangat membutuhkan perhatian, komunikasi, dan koordinasi saat siswa belajar berkelompok (Baradaran Rahimi, 2022).

Berbagai penelitian sebelumnya memperlihatkan bahwa media audiovisual mampu meningkatkan hasil belajar di sekolah dasar maupun pada konteks gerak dasar. Pada pembelajaran gerak dasar pencak silat, media audiovisual terbukti membantu siswa memahami dan menirukan pola gerak secara lebih baik. Di sisi lain, penelitian pada pembelajaran umum di sekolah dasar juga menunjukkan bahwa media audiovisual berkontribusi pada peningkatan hasil belajar karena siswa memperoleh pengalaman belajar yang lebih konkret, menarik, dan mudah dipahami (Syahid et al., 2024; Umami et al., 2025).

Khusus pada materi lari estafet, penelitian yang ada cenderung menekankan peningkatan hasil belajar gerak, keterampilan berlari, atau pengaruh model pembelajaran

kooperatif terhadap performa siswa. Penelitian relay running pada siswa sekolah dasar memperlihatkan bahwa model kooperatif maupun permainan lari estafet dapat meningkatkan performa gerak dasar dan hasil belajar. Namun, fokus tentang media audiovisual dimanfaatkan untuk membangun pemahaman konsep lari estafet siswa sekolah dasar masih relatif terbatas, sehingga aspek ini penting untuk dikaji lebih mendalam.

Berdasarkan observasi awal dan dokumentasi kegiatan di SD Negeri 7 Salotungo, pembelajaran lari estafet dilakukan melalui penyajian materi dengan layar audiovisual yang kemudian diikuti praktik lapangan. Situasi lapangan menunjukkan bahwa siswa memiliki antusiasme tinggi, tetapi tahap awal sebagian siswa masih belum mantap membedakan urutan pelari, belum konsisten menempatkan diri saat menerima tongkat, dan belum sepenuhnya memahami hubungan tayangan materi dengan praktik pergantian tongkat di lapangan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa pembelajaran membutuhkan media yang tidak hanya menarik perhatian, tetapi memfasilitasi pemahaman konsep secara bertahap.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan pada pemanfaatan media audiovisual untuk meningkatkan pemahaman konsep lari estafet pada siswa sekolah dasar di SD Negeri 7 Salotungo. Tujuan penelitian mendeskripsikan perencanaan, pelaksanaan, serta perubahan pemahaman konsep siswa setelah pembelajaran didukung media audiovisual. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi praktis bagi guru PJOK dalam mengintegrasikan teknologi pendidikan dengan aktivitas olahraga secara kontekstual dan sesuai karakteristik siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan orientasi studi kasus. Pendekatan tersebut dipilih karena penelitian berupaya memahami proses pembelajaran secara alamiah, menafsirkan perubahan pemahaman konsep yang muncul selama kegiatan berlangsung, serta menggambarkan pengalaman belajar siswa pada konteks nyata di sekolah. Pendekatan kualitatif deskriptif relevan digunakan ketika peneliti ingin mendeskripsikan fenomena secara mendalam tanpa memisahkannya dari latar tempat,

pelaku, dan dinamika interaksi yang menyertainya (Suardi, 2017).

Lokasi penelitian adalah SD Negeri 7 Salotungo. Partisipan penelitian terdiri atas guru PJOK sebagai informan utama dan siswa sekolah dasar yang terlibat dalam pembelajaran materi lari estafet. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposif, yaitu dengan mempertimbangkan keterlibatan langsung mereka dalam proses pembelajaran yang menjadi fokus penelitian. Dengan teknik ini, data yang diperoleh diharapkan benar-benar merepresentasikan pengalaman belajar siswa dan strategi mengajar guru dalam memanfaatkan media audiovisual materi lari estafet.

Sumber data dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi kegiatan pembelajaran dan wawancara informal dengan guru PJOK mengenai tujuan pembelajaran, alasan memilih media audiovisual, serta respons siswa selama kegiatan berlangsung. Data sekunder diperoleh melalui dokumentasi pembelajaran, termasuk foto kegiatan saat penyajian materi dan saat praktik lari estafet di halaman sekolah. Kombinasi berbagai sumber

data ini penting agar deskripsi hasil penelitian tidak hanya bertumpu pada satu jenis informasi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga cara. Pertama, observasi langsung terhadap jalannya pembelajaran, mulai dari tahap penyajian video, tanya jawab, hingga praktik estafet. Kedua, wawancara informal untuk menggali penjelasan guru terkait tujuan penggunaan media, kendala pelaksanaan, dan persepsinya terhadap perubahan siswa. Ketiga, dokumentasi sebagai bukti visual yang merekam situasi pembelajaran. Observasi dipusatkan pada indikator pemahaman konsep, yaitu pengenalan urutan pelari, pemahaman zona pergantian, kesiapan memberi-menerima tongkat, sinkronisasi gerak, kerja sama tim.

Prosedur pembelajaran yang diamati terdiri atas beberapa tahap. Guru terlebih dahulu menyiapkan materi audiovisual dalam bentuk video singkat yang berfokus pada konsep dasar lari estafet. Selanjutnya, video ditayangkan menggunakan layar di lingkungan sekolah agar dapat diamati bersama. Pada setiap bagian penting, guru menghentikan tayangan untuk memberi penjelasan, mengajukan pertanyaan, dan

menegaskan konsep kunci seperti urutan pelari, area pergantian tongkat, serta koordinasi saat serah-terima. Prinsip penggunaan video singkat dan terfokus ini sejalan dengan rekomendasi pembelajaran berbasis video yang menekankan kejelasan tujuan dan pembatasan beban informasi bagi (Pozza et al., 2025).

Setelah tahap pengamatan bersama, siswa diarahkan untuk melakukan praktik estafet secara berkelompok di lapangan sekolah. Tahap praktik tidak diposisikan sebagai aktivitas yang terpisah dari penggunaan media, melainkan sebagai kelanjutan langsung dari proses visualisasi konsep. Selama praktik berlangsung, guru memberi penguatan pada bagian-bagian yang sebelumnya telah ditunjukkan dalam tayangan video. Dengan demikian, media audiovisual dan praktik lapangan saling melengkapi dalam membangun pemahaman siswa dari ranah kognitif menuju keterampilan gerak yang lebih terarah.

Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi dilakukan dengan memilih temuan yang relevan dengan fokus penelitian, terutama yang berkaitan dengan

perubahan pemahaman konsep siswa. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif, tabel ringkas, dan dokumentasi visual. Tahap akhir berupa penarikan kesimpulan dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, penjelasan guru, dan dokumentasi kegiatan secara berulang agar pola perubahan yang muncul benar-benar konsisten. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi teknik dan triangulasi sumber.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Kondisi Awal Pemahaman Konsep Siswa

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebelum konsep dijelaskan melalui media audiovisual, siswa sudah memiliki minat tinggi terhadap aktivitas lari estafet karena pembelajaran melibatkan gerak, kompetisi, dan kerja tim. Akan tetapi, minat tersebut belum selalu diikuti pemahaman konsep yang memadai. Pada tahap awal, beberapa siswa masih memahami estafet sebagai kegiatan berlari bergantian secara umum, tanpa memahami secara rinci kapan tongkat harus diserahkan, mengapa penerima tidak boleh menunggu diam terlalu lama, dan

bagaimana posisi tim diatur agar perpindahan tongkat berlangsung efektif. Kondisi awal ini terlihat ketika siswa diminta menjelaskan kembali konsep yang akan dipraktikkan. Sebagian siswa dapat menyebutkan bahwa estafet dilakukan secara berkelompok, tetapi penjelasan mereka belum menyentuh zona pergantian, fungsi pelari pertama sampai pelari terakhir, maupun keterkaitan antara kecepatan lari dengan keberhasilan serah-terima tongkat. Situasi ini menunjukkan bahwa pemahaman konsep belum terbentuk secara menyeluruh. Temuan tersebut menguatkan pandangan bahwa keterampilan gerak berlangsung cepat membutuhkan bantuan visual agar siswa dapat melihat urutan dan detail gerak secara lebih konkret.

Pelaksanaan Pemanfaatan Media Audiovisual

Tahap berikutnya menunjukkan bagaimana media audiovisual dimanfaatkan sebagai pengantar konsep. Guru menayangkan materi lari estafet melalui layar yang dapat dilihat bersama oleh siswa. Penayangan dilakukan di lingkungan sekolah sehingga tetap dekat dengan konteks pembelajaran PJOK yang

biasa mereka alami. Dalam tayangan tersebut, siswa melihat contoh urutan pelari, proses pergantian tongkat, serta posisi tubuh saat memberi dan menerima tongkat. Melalui tayangan bergerak, konsep yang sebelumnya abstrak mulai berubah menjadi representasi visual yang lebih mudah dibayangkan siswa.

Penggunaan media tidak berhenti pada aktivitas menonton. Guru beberapa kali menghentikan tayangan untuk mengajukan pertanyaan, meminta siswa mengamati bagian tertentu, dan menegaskan hubungan antara tayangan dengan praktik yang akan segera dilakukan. Strategi ini membuat siswa tidak sekadar menjadi penonton pasif, tetapi ikut menafsirkan isi tayangan. Video yang singkat dan fokus pada bagian penting membuat siswa dapat mempertahankan perhatian lebih baik serta memahami satu konsep demi satu konsep secara bertahap, sesuai rekomendasi pembelajaran berbasis video pada pendidikan jasmani (Yan & Yan, 2024).

Selama tahap tanya jawab, siswa tampak lebih berani merespons dibandingkan ketika guru hanya memberi penjelasan verbal. Mereka

mulai dapat menunjuk siapa yang berlari lebih dulu, di mana tongkat seharusnya dipindahkan, dan mengapa penerima perlu mulai bergerak sebelum tongkat sampai di tangannya. Respons tersebut menunjukkan bahwa media audiovisual membantu proses elaborasi konsep. Pada saat yang sama, guru berperan sebagai mediator yang menerjemahkan isi tayangan ke dalam bahasa yang sesuai dengan tingkat perkembangan siswa sekolah dasar, sehingga teknologi tetap berada dalam kerangka pedagogis yang jelas.

Perubahan Pemahaman Konsep

Setelah Penyajian Media

Setelah penayangan video dan tanya jawab terbimbing, siswa diarahkan ke tahap praktik lari estafet di lapangan sekolah. Pada tahap ini terlihat perubahan yang cukup nyata dalam kesiapan siswa. Mereka tidak lagi semata-mata berlari secara bergantian, tetapi mulai menyesuaikan posisi dengan peran masing-masing, memperhatikan aba-aba saat penerima mulai bergerak, dan berusaha melakukan serah-terima tongkat dengan koordinasi yang lebih baik. Meskipun belum semua gerakan berlangsung

sempurna, perubahan ini menunjukkan bahwa media audiovisual telah membantu membangun kerangka konsep yang dapat langsung diterapkan dalam praktik.

Perubahan paling mudah diamati muncul pada aspek pengenalan urutan pelari dan pemahaman zona pergantian. Sebelum penggunaan media audiovisual, siswa cenderung menempatkan diri tanpa dasar konsep yang jelas. Setelah menonton dan mendiskusikan tayangan, mereka mulai mengetahui posisi awal setiap anggota tim dan menyesuaikan langkah ketika memasuki fase pergantian tongkat. Di samping itu, komunikasi antarsiswa juga tampak lebih aktif karena mereka sudah memiliki istilah dan gambaran bersama tentang apa yang harus dilakukan.

Pada aspek teknik memberi dan menerima tongkat, siswa mulai menunjukkan kesiapan gerak yang lebih terarah. Penerima tidak lagi menunggu sepenuhnya dalam keadaan pasif, melainkan mulai menyesuaikan momentum dengan pembawa tongkat. Gerakan tangan, arah badan, dan ritme langkah

memang masih membutuhkan latihan, tetapi terjadi pergeseran dari perilaku coba-coba menuju perilaku yang lebih sadar konsep. Hal ini menegaskan bahwa media audiovisual tidak hanya menarik perhatian, melainkan juga membantu siswa menghubungkan apa yang mereka lihat dengan keputusan gerak yang mereka ambil saat (Rozaq et al., 2023).

Tabel 1 merangkum perubahan indikator pemahaman konsep lari estafet yang teramati selama

pembelajaran. Tabel tersebut memperlihatkan bahwa media audiovisual terutama berkontribusi pada kejelasan urutan pelari, pemahaman zona pergantian, kesiapan memberi-menerima tongkat, sinkronisasi gerak, dan kualitas komunikasi dalam tim. Dokumentasi visual pada Gambar 1 dan Gambar 2 juga memperlihatkan keterkaitan langsung antara tahap penyajian materi dengan pelaksanaan praktik di lapangan.

Tabel 1 Pemahaman Konsep Lari Estafet Siswa SD Negeri 7 Salotungo Sebelum dan Sesudah Pemanfaatan Media Audiovisual

Indikator	Sebelum Pemanfaatan Media Audiovisual	Sesudah Pemanfaatan Media Audiovisual
Urutan dan fungsi pelari	Sebagian siswa hanya memahami estafet sebagai lari bergantian dan belum dapat menjelaskan fungsi tiap pelari dalam tim.	Siswa mulai dapat menyebutkan urutan pelari dan menempatkan diri sesuai peran saat praktik berlangsung.
Zona pergantian tongkat	Pergantian tongkat dilakukan secara umum tanpa perhatian yang cukup terhadap area dan momentum perpindahan.	Siswa mulai mengenali kapan fase pergantian dilakukan dan menyesuaikan langkah ketika memasuki area serah-terima.
Teknik memberi-menerima tongkat	Posisi tangan penerima dan kesiapan tubuh masih cenderung spontan serta belum konsisten.	Gerak memberi dan menerima tongkat menjadi lebih terarah karena siswa memiliki contoh visual yang dapat ditiru.
Sinkronisasi gerak	Penerima kadang menunggu terlalu lama atau bergerak tanpa koordinasi dengan pembawa tongkat.	Siswa mulai berusaha menyelaraskan langkah, aba-aba, dan waktu mulai berlari dengan lebih baik.
Kerja sama dan komunikasi	Komunikasi tim masih pasif dan koreksi antarsiswa belum didasarkan pada konsep yang sama.	Komunikasi tim lebih hidup karena siswa memiliki gambaran bersama tentang tahapan lari estafet yang benar.



Gambar 1 Penyajian materi lari estafet melalui media audiovisual di SD Negeri 7 Salotungo



Gambar 2 Praktik lari estafet siswa setelah penyajian media audiovisual di SD Negeri 7 Salotungo

Temuan hasil penelitian memperlihatkan bahwa keberhasilan media audiovisual terletak pada kemampuannya mengubah konsep yang abstrak menjadi lebih konkret. Pada materi lari estafet, siswa perlu memahami gerakan yang cepat, berurutan, dan melibatkan lebih dari satu pelaku. Apabila guru hanya menjelaskan secara lisan, detail gerak

mudah terlewat. Sebaliknya, tayangan audiovisual memungkinkan siswa melihat alur gerak secara utuh, kemudian mengamati kembali bagian penting ketika guru menghentikan tayangan untuk memberi penekanan. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa pembelajaran berbasis video efektif ketika video berfungsi sebagai penjelas visual yang singkat, fokus,

dan langsung terkait dengan tugas belajar siswa (Krämer & Böhrs, 2018). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa media audiovisual bekerja paling efektif ketika dipadukan dengan scaffolding guru. Guru bukan sekadar operator perangkat, melainkan penafsir materi yang menyesuaikan tayangan dengan kebutuhan belajar siswa. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan guru selama penayangan membantu siswa menamai konsep, menghubungkan tayangan dengan pengalaman gerak, dan memeriksa apakah mereka telah memahami tujuan dari setiap tahap estafet. Dengan demikian, teknologi pendidikan dan pedagogi olahraga tidak berjalan sendiri-sendiri, tetapi saling mendukung dalam satu desain pembelajaran yang terpadu, Perubahan lain yang penting adalah meningkatnya keterlibatan belajar siswa. Selama pembelajaran berlangsung, siswa tampak lebih fokus pada materi, lebih berani menjawab pertanyaan, dan lebih siap memasuki praktik. Kondisi ini serupa dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan video-modeling dan umpan balik terstruktur dapat meningkatkan perilaku on-task dan interaksi positif

dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pada konteks lari estafet di SD Negeri 7 Salotungo, keterlibatan tersebut tampak pada kesiapan siswa mendiskusikan peran, memberi aba-aba kepada teman satu tim, dan melakukan koreksi sederhana berdasarkan apa yang sebelumnya mereka lihat pada tayangan.

Temuan penelitian menguatkan pandangan bahwa media digital di sekolah dasar sebaiknya digunakan sebagai alat bantu, bukan pengganti aktivitas gerak. Siswa di SD Negeri 7 Salotungo tetap menunjukkan bahwa inti pembelajaran yang paling mereka nikmati adalah praktik estafet itu sendiri. Namun, praktik tersebut menjadi lebih bermakna karena mereka sudah memiliki gambaran yang lebih jelas mengenai apa yang harus dilakukan. Situasi ini sejalan dengan hasil penelitian pada pembelajaran olahraga berbantuan media digital yang menempatkan perangkat digital sebagai pendukung refleksi dan pemahaman, sementara pengalaman bermain dan bergerak tetap menjadi pusat pembelajaran (Tohänean et al., 2025).

Bila dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan yang

menyatakan bahwa media audiovisual mampu meningkatkan hasil belajar dan pemahaman siswa. Pada konteks gerak dasar pencak silat, media audiovisual membantu siswa memahami rangkaian gerak secara lebih tepat. Dalam pembelajaran sekolah dasar secara umum, media audiovisual juga memudahkan siswa memahami materi karena informasi disajikan secara lebih konkret dan menarik. Penelitian ini menambah temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa pada materi lari estafet, kontribusi media audiovisual tidak hanya tampak pada minat belajar, tetapi pada kemampuan siswa memahami konsep kunci sebelum menampilkan performa gerak.

Dalam perspektif pembelajaran olahraga sekolah dasar, hasil ini juga relevan dengan penelitian-penelitian yang menyoroti peningkatan performa lari estafet melalui pendekatan kooperatif atau permainan. Apabila penelitian terdahulu banyak menekankan hasil belajar atau keterampilan gerak, maka penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan konsep merupakan prasyarat penting agar latihan berjalan lebih terarah. Siswa yang memahami konsep urutan pelari, timing, dan pergantian tongkat

cenderung lebih siap mengikuti praktik dan bekerja sama dalam tim. Dengan kata lain, penguatan pemahaman konsep melalui media audiovisual dapat dipandang sebagai fondasi bagi peningkatan performa gerak pada tahap berikutnya.

Walaupun memberikan hasil positif, pemanfaatan media audiovisual memiliki keterbatasan. Efektivitasnya dipengaruhi oleh kualitas perangkat, ukuran layar, kejelasan suara, pengelolaan waktu, serta kemampuan guru memilih video yang sesuai dengan usia siswa. Pada pembelajaran di ruang terbuka sekolah, gangguan suara lingkungan dan keterbatasan durasi juga perlu diperhitungkan agar perhatian siswa tetap terjaga. Karena itu, penggunaan media audiovisual perlu dirancang singkat, jelas, langsung ditindaklanjuti dengan praktik agar tidak berubah menjadi tontonan semata.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah guru PJOK dapat memanfaatkan media audiovisual sebagai bagian dari desain pembelajaran yang sistematis. Guru dapat menyiapkan video pendek yang masing-masing membahas satu konsep utama, misalnya urutan pelari, area pergantian, atau teknik memberi-

menerima tongkat. Setelah itu, guru dapat mengajak siswa mengidentifikasi bagian penting tayangan, lalu mengujinya segera dalam praktik kelompok. Pendekatan seperti ini relatif realistis diterapkan di sekolah dasar karena tidak menuntut teknologi yang terlalu rumit, tetapi tetap memberi nilai tambah yang kuat pada kualitas pembelajaran.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa pemanfaatan media audiovisual pada pembelajaran lari estafet di SD Negeri 7 Salotungo mampu meningkatkan pemahaman konsep siswa secara nyata pada level deskriptif. Peningkatan tersebut tampak pada kemampuan siswa mengenali urutan pelari, memahami zona pergantian tongkat, menyiapkan gerak memberi-menerima tongkat, menyelaraskan ritme lari, dan membangun komunikasi kerja sama dalam tim. Media audiovisual membuat konsep yang sebelumnya abstrak menjadi lebih konkret, sehingga siswa lebih siap beralih dari tahap memahami ke tahap mempraktikkan.

Efektivitas media audiovisual dalam penelitian ini tidak berdiri sendiri, tetapi muncul karena dipadukan dengan pengarahan guru, tanya jawab terbimbing, dan praktik lapangan yang dilakukan segera setelah penayangan materi. Oleh sebab itu, guru PJOK disarankan memilih video yang singkat, fokus, dan sesuai karakteristik siswa sekolah dasar, lalu menghubungkannya langsung dengan aktivitas praktik. Penelitian lanjutan mengembangkan desain kuantitatif atau tindakan kelas untuk mengukur peningkatan pemahaman konsep dan performa lari estafet secara lebih terukur pada jumlah subjek yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Albarellos-Graña, A., Rico-Díaz, J., Lorenzo-Martínez, M., & Abelairas-Gómez, C. (2024). El movimiento como recurso de aprendizaje en las aulas de educación primaria: un estudio descriptivo (Movement as a learning resource in primary education classrooms: a descriptive study). *Retos*, 54, 798–806.
<https://doi.org/10.47197/retos.v54.103300>
- Baradaran Rahimi, F. (2022). Project Relay: A Practice-Driven Method for Learning Agile Architectural Design. In *Design Praxiology and*

- Phenomenology* (hal. 95–112). Springer Nature Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-19-2806-2_6
- Greve, S., Diekhoff, H., & Süßenbach, J. (2022). Learning Soccer in Elementary School: Using Teaching Games for Understanding and Digital Media. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.862798>
- Ibrahim Ali, M. (2021). Structure Communication Skills scale for 4 x 100m relay contestants in the Receiving and Handling Area. *Assiut Journal of Sport Science and Arts*, 2021(1), 1–37. <https://doi.org/10.21608/ajssa.2021.171329>
- Kioumourtzoglou, I., Zetou, E., & Antoniou, P. (2022). Multimedia As a New Approach for Learning in Physical Education. *Arab Journal of Nutrition and Exercise (AJNE)*. <https://doi.org/10.18502/ajne.v6i1.10065>
- Krämer, A., & Böhrs, S. (2018). The Use of Explainer Videos as a Learning Tool: An Internal and External View. In *On the Line* (hal. 189–202). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-62776-2_15
- Pozza, D. H., Neto, F. L., Costa-Pereira, J. T., & Tavares, I. (2025). Medical Education: Are Reels a Good Deal in Video-Based Learning? *Education Sciences*, 15(8), 981. <https://doi.org/10.3390/educsci15080981>
- Qualls, L. W., Carlisle, L. M., Day, J., & Hirsch, S. (2022). Selecting and Integrating High-Quality Videos into Teacher Education. *Journal of Special Education Preparation*, 2(1), 38–47. <https://doi.org/10.33043/JOSEP.2.1.38-47>
- Quoc, L. H. (2024). Physical Education Instruction for Students at Tan Trao University: Current Situation and Proposed Solutions. *European Journal of Contemporary Education and E-Learning*, 2(3), 208–217. [https://doi.org/10.59324/ejceel.2024.2\(3\).17](https://doi.org/10.59324/ejceel.2024.2(3).17)
- Rowe, M., & Sauls, B. (2020). Using video to learn practical techniques in physiotherapy education. *African Journal of Health Professions Education*, 12(2), 52. <https://doi.org/10.7196/AJHPE.2020.v12i2.1271>
- Rozaq, A. B., Wardiah, D., & Manullang, J. G. (2023). Improving Students' Understanding in Practicing Static and Dynamic Gymnastic Movements through Audio Visual. *Journal of Social Work and Science Education*, 4(3), 76–82. <https://doi.org/10.52690/jswse.v4i3.515>
- Saryono, S., Broto, D. P., Sridadi, S., Adriansyah, R. B., & Muszali, R. (2024). Penggunaan media pembelajaran berbasis ICT pada guru PJOK sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 80–87.

- <https://doi.org/10.21831/jpji.v20i1.76029>
- Suardi, W. (2017). Catatan Kecil Mengenai Desain Riset Deskriptif Kualitatif. *Jurnal Ekubis*, 2(1), 1–11.
<https://core.ac.uk/download/pdf/327107235.pdf>
- Syahid, A., Maulana, A., Zidan, M. R., Julianto, A., Darma, R. N., & Basahil, A. (2024). Penggunaan Media Audiovisual dalam Pembelajaran Kosakata Bahasa Inggris pada Siswa SD. *LANDMARK*, 2(1), 103–110.
<https://doi.org/10.37253/landmark.v2i1.8915>
- Tohănean, D. I., Vulpe, A. M., Mijaica, R., & Alexe, D. I. (2025). Embedding Digital Technologies (AI and ICT) into Physical Education: A Systematic Review of Innovations, Pedagogical Impact, and Challenges. *Applied Sciences*, 15(17), 9826.
<https://doi.org/10.3390/app15179826>
- Umami, N., Sholeh, M., Subali, B., & Widiarti, N. (2025). Systematic Literature Review: Implementation of Audio-Visual Media in Primary School Science Learning in 2020-2025. *Journal of Innovation and Research in Primary Education*, 4(3), 449–456.
<https://doi.org/10.56916/jirpe.v4i3.1340>
- Wulandari, P. P., Siswantoyo, S., Sutapa, P., Apriyanto, G. E., Hidayah, T., Akhiruyanto, A., Haryono, S., Yudhistira, D., & Virama, L. O. A. (2023). Content Validity of Fun Relay Learning Model and Observation of Cognitive, Affective, Psychomotor Aspects of Elementary School Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1277–1286.
<https://doi.org/10.13189/saj.2023.110611>
- Yan, Z., & Yan, H. (2024). Research on the Application Methods of Short Video APP in Physical Education Teaching in Colleges and Universities. *Frontiers in Sport Research*, 6(6).
<https://doi.org/10.25236/FSR.2024.060612>