

PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN VIDEO TERHADAP HASIL BELAJAR GULING DEPAN SMP N 03 MUKOMUKO

Zhafran Yafi Aprilianto¹, Sri Gusti Handayani², Zulbahri³, Dessi Novita Sari⁴

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Padang

1zhafranyafiaprilianto@gmail.com

ABSTRACT

This study was motivated by the issue of low learning outcomes regarding the forward roll skill among Grade VIII A students at SMPN 03 Mukomuko. Only 14 out of 32 students successfully met the Minimum Mastery Criterion (KKM) of 75, resulting in a mastery rate of 43.75%, while the remaining 18 students (56.25%) scored below the KKM. The study aimed to examine the impact of using video as an instructional medium on improving the forward roll learning outcomes of the school's Grade VIII students. A quantitative methodology with an experimental design was employed specifically, a one-group pretest-posttest design, involving measurements taken before and after the intervention. The research subjects consisted of 32 Grade VIII A students selected via total sampling. Data collection involved a practical forward roll skills test administered at the initial stage (pretest) and the final stage (posttest) after students had watched the instructional video (the treatment). Statistical analysis using a paired-sample t-test was conducted to determine the significance of the difference in mean scores between the two stages. The findings indicate a significant influence of the instructional video on the students' forward roll abilities. Results showed a significant increase in the mean score rising from 16.44 in the pretest to 22.03 in the posttest with a significance value below 0.05. The study demonstrates that the instructional video was effective in enhancing the forward roll skills of Grade VIII A students at SMPN 03 Mukomuko; therefore, this medium is recommended as a creative and engaging alternative teaching method for physical education.

Keywords: Video Learning Media, Learning Outcomes, Forward Roll

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari permasalahan rendahnya capaian hasil pembelajaran guling depan di kalangan siswa kelas VIII A SMPN 03 Mukomuko. Hanya 14 dari 32 siswa yang berhasil mencapai KKM 75, dengan persentase ketuntasan sebesar 43,75%. 18 siswa lainnya, atau 56,25%, tetap berada di bawah KKM. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari bagaimana penggunaan video sebagai media pembelajaran berdampak pada peningkatan hasil belajar guling depan siswa kelas VIII sekolah tersebut. Kajian ini menerapkan metodologi kuantitatif dengan rancangan eksperimen. Desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest*, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah

intervensi. Subjek penelitian terdiri dari 32 siswa kelas VIII A yang dipilih secara totalitas (*total sampling*). Instrumen pengumpul data berupa tes praktik keterampilan guling depan, yang diberikan pada tahap awal (*pretest*) dan akhir (*posttest*) setelah siswa menyaksikan video pembelajaran sebagai perlakuan. Untuk menguji signifikansi perbedaan nilai rata-rata antara kedua tahap tersebut, analisis statistik dilakukan menggunakan uji-t sampel berpasangan (*paired sample t-test*). Temuan penelitian mengindikasikan adanya pengaruh yang berarti dari penggunaan video pembelajaran terhadap kemampuan guling depan siswa. Hasil penelitian memperlihatkan peningkatan nilai rata-rata yang cukup signifikan, yaitu dari 16,44 pada tahap pretest menjadi 22,03 pada tahap posttest, dengan nilai signifikansi di bawah 0,05. Hasil penelitian membuktikan bahwa video pembelajaran efektif meningkatkan keterampilan guling depan siswa kelas VIII A SMPN 03 Mukomuko. Oleh karena itu, media ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif metode pengajaran yang kreatif dan menyenangkan dalam mata pelajaran olahraga.

Kata Kunci: Media Pembelajaran Video, Hasil Belajar, Guling Depan

A. Pendahuluan

Pendidikan memegang kendali atas kualitas sumber daya manusia yang dihasilkan. Merujuk pada Pasal 1 ayat (1) UU No. 20/2003 tentang Sisdiknas, pendidikan adalah proses sadar dan terstruktur yang bertujuan menyediakan ruang belajar agar peserta didik secara aktif menggali dan mengasah potensi dirinya, yang meliputi aspek spiritual, pengendalian emosi, karakter, intelegualitas, moral, serta fisik. Salah satu cabang pendidikan yang cukup vital adalah pendidikan jasmani, yang menurut K. Green (dalam Mustafa, 2022), perannya melampaui pengembangan fisik, yaitu turut berkontribusi terhadap derajat kesehatan, capaian akademik,

tingkat percaya diri, serta gaya hidup yang lebih sehat.

Pitnawati (2022) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan satu-satunya bidang pendidikan yang memiliki cakupan yang sangat luas. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam pendidikan jasmani, kurikulumnya merekomendasikan berbagai jenis cabang olahraga, termasuk di antaranya adalah senam lantai, khususnya gerakan guling depan. Dalam melakukan guling depan, tubuh digulingkan ke arah muka dari posisi awal berdiri atau jongkok di atas matras. Gerakan ini diawali dengan meletakkan tangan dan tengkuk di atas matras, lalu diikuti

dengan dorongan tubuh ke depan hingga terguling sempurna (Ruslan & Huda, 2019). Gerakan ini termasuk dalam cabang olahraga yang menuntut kekuatan, kecepatan, dan keselarasan gerak sistematis (Akmal et al., 2018). Penguasaan teknik guling depan secara benar sangat penting untuk mencegah cedera sekaligus mengembangkan kemampuan gerak dasar siswa.

Namun demikian, pelaksanaan pembelajaran senam lantai di sekolah masih menghadapi berbagai kendala. Pembelajaran berhasil tidak hanya diukur oleh metode mengajar, tetapi juga oleh ketersediaan dan ketepatan penggunaan media pembelajaran. Arsyad (2017) mengungkapkan bahwa penggunaan media dalam pembelajaran mampu menciptakan suasana kelas yang lebih hidup dan menyenangkan, serta terhindar dari kebosanan. Media pembelajaran berbasis video dinilai memiliki kelebihan dibandingkan metode konvensional karena mampu menyajikan informasi secara visual dan audio, memungkinkan siswa mengamati tahapan gerakan secara berulang dan lebih konkret, sehingga membantu pemahaman teknik gerak yang bersifat praktis (Prasetyo, 2020).

Hasil observasi yang dilakukan peneliti selama melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) di SMP Negeri 03 Mukomuko menunjukkan bahwa masih banyak peserta didik yang mengalami kendala dalam mempraktikkan gerakan guling depan. Banyak siswa enggan mencoba karena rasa takut, kurang percaya diri, dan malu diejek teman. Hasil wawancara dengan guru PJOK, menunjukkan bahwa meskipun guru telah menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dan menggunakan metode demonstrasi, hasil belajar siswa tetap belum optimal. Hal ini dikonfirmasi oleh data nilai praktik guling depan siswa kelas VIII.A, dari 32 siswa, capaian ketuntasan hanya sebesar 43,75% (14 siswa) dengan KKM 75, sementara 56,25% lainnya (18 siswa) masih berada di bawah kriteria tersebut.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa ada perlunya inovasi dalam penggunaan media pembelajaran agar kemampuan dan hasil belajar siswa ditingkatkan. Keberhasilan belajar diukur melalui tiga domain fundamental, yang meliputi kemampuan berpikir (kognitif), penghayatan nilai dan emosi (afektif),

serta tindakan atau gerakan jasmani (psikomotor). Hal ini sesuai dengan pendapat Anderson dan Krathwohl (2001) yang merupakan revisi dari taksonomi Bloom, hasil belajar dikelompokkan ke dalam tiga domain utama. Domain kognitif menyangkut aspek intelektual, mencakup kemampuan seperti mengingat, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mengevaluasi, hingga menciptakan sesuatu. Domain afektif berhubungan dengan sikap, ketertarikan, serta sistem nilai yang melekat pada diri peserta didik. Sementara itu, domain psikomotor berkaitan dengan keterampilan jasmani atau kapasitas untuk melakukan gerakan-gerakan fisik secara terpadu dan terkoordinasi.

Pada mata pelajaran PJOK, hasil yang ingin dicapai lebih banyak berhubungan dengan kemampuan gerak dan aspek psikomotor, dibandingkan dengan aspek lainnya. Penilaian tidak hanya dilakukan terhadap pemahaman siswa mengenai materi, tetapi juga terhadap kemampuan siswa dalam melakukan gerakan secara benar. Dengan penerapan media video yang tepat, siswa dapat lebih mudah memahami dan mempraktikkan teknik guling

depan secara benar, sehingga hasil belajar pada materi senam lantai dapat meningkat secara signifikan.

B. Metode Penelitian

Studi ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan kuasi-eksperimental model *one-group pretest-posttest*. Menurut Arikunto (2010), model ini terdiri atas tiga tahap berurutan: *pretest*, perlakuan, dan *posttest*. Kegiatan penelitian berlangsung dari bulan Mei hingga Juli 2026 di SMPN 03 Mukomuko, Kabupaten Mukomuko, Provinsi Bengkulu. Sebanyak 32 siswa kelas VIII A dijadikan sebagai sampel, dengan komposisi 16 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Pemilihan sampel dilakukan melalui teknik *purposive*

sampling berdasarkan kriteria bahwa kelas tersebut memiliki capaian keterampilan guling depan paling rendah di antara kelas lainnya (Sugiyono, 2016). Instrumen pengumpulan data berupa lembar penilaian unjuk kerja senam lantai untuk keterampilan guling depan, yang digunakan untuk mencatat skor pada saat *pretest* maupun *posttest*. Proses pelaksanaan penelitian terdiri dari empat tahapan utama: persiapan,

pelaksanaan *pretest*, pemberian perlakuan (*treatment*), dan pelaksanaan *posttest*. Selanjutnya, data diolah dan dianalisis secara statistik. Tujuannya adalah mengukur dampak media video pembelajaran terhadap peningkatan nilai/ hasil belajar guling depan siswa.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan Pre-Test Hasil Belajar Guling Depan

Pada tahap awal penelitian (*pretest*), capaian siswa dalam gerak guling depan menunjukkan rentang nilai dari skor minimum 9 hingga skor maksimum 27. Secara keseluruhan, nilai yang diperoleh rata-rata adalah 18, dan tingkat penyebaran data (standar deviasi) adalah 3.

Tabel 1 Pre-Test Hasil Belajar Guling Depan

Min	Max	Mean	SD
9	27	18	3

Data awal (*pre-test*) mengenai hasil belajar gerakan guling depan melalui pemanfaatan media video pada peserta didik SMP N 03 Muko-muko diperoleh dari hasil penilaian yang kemudian diolah dan dianalisis guna mengukur tingkat pencapaian belajar siswa. Selanjutnya, hasil analisis data diwakili dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Guling Depan

Kategori	Acuan	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 15$	6	18,8%
Sedang	$15 \leq X < 21$	25	78,1%
Tinggi	$21 \leq X$	1	3,1%

Hasil *pre-test* melihat bahwa mayoritas siswa (78,1%) memiliki kemampuan guling depan dalam kategori sedang, dengan 18,8% lainnya juga berada di level yang sama, dan hanya 3,1% yang memenuhi standar. Hal ini menandakan bahwa secara keseluruhan, kemampuan awal siswa berada pada level sedang.

Post-Test Hasil Belajar Guling Depan

Setelah menggunakan video sebagai media pembelajaran guling depan, hasil *post-test* menunjukkan skor minimum 9, maksimum 27, rata-rata 18, dan standar deviasi 3.

Tabel 3 Post-Test Hasil Belajar Guling Depan

Min	Max	Mean	SD
9	27	18	3

Data penilaian guling depan siswa SMP N 03 Muko-muko menggunakan media video telah dianalisis untuk mengetahui tingkat

hasil belajarnya. Hasil analisis data dimaksud kemudian diilustrasikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Guling Depan

Kategori	Acuan	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 15$	0	0%
Sedang	$15 \leq X < 21$	6	18,8%
Tinggi	$21 \leq X$	26	81,3%

Berdasarkan hasil kategori di ketahui bahwa sebagian responden berada pada kateogosisasi tinggi sebanyak 26 (81,3%), 6 responden (18,8%) berada pada kategori sedang. Selanjutnya tidak ada satu pun dari responden yang termasuk dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan pada *post- test* hasil belajar guling depan siswa berada pada kategori tinggi.

Uji Normalitas

Pemeriksaan asumsi normalitas dilakukan dengan bantuan SPSS menggunakan prosedur uji Shapiro-Wilk. Adapun patokan yang digunakan adalah apabila taraf signifikansi (p) melebihi 0,05, maka sebaran data tersebut tergolong normal.

Tabel 5 Uji Normalitas

Variabel	Nilai Sig. Shapiro-Wilk	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,778	Normal

<i>Post-test</i>	0,187
------------------	-------

Dengan nilai signifikansi *pre-test* (0,778) dan *post-test* (0,187) yang keduanya melampaui batas 0,05, maka uji normalitas menyimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal.

Pengujian Hipotesis

Hasil pengolahan data memperlihatkan bahwa rerata nilai *posttest* (22,03) lebih tinggi dibandingkan rerata nilai *pretest* (16,44), yang mengindikasikan adanya kenaikan skor setelah intervensi. Signifikansi peningkatan ini dikuatkan oleh uji statistik (*paired sample t-test*) dengan nilai probabilitas $p = 0,000$, yang jauh di bawah taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga hipotesis nol dapat ditolak.

Tabel 6 Uji Paired Sample T-Test

Guling Depan	Mean	SD	t	Sig.	Keterangan
Pre-test	16,44	2,199	-14,905	0,00	Ha Diterima
Post-test	22,03	1,513			

Hasil analisis menunjukkan bahwa skor meningkat di atas rata-rata. dari 16,44 (*pretest*) menjadi 22,03 (*posttest*). Statistik uji yang dihasilkan adalah $t = -14,905$ dengan beda rata-rata (mean difference) sebesar -5,594. Tanda minus pada

mean difference mengindikasikan bahwa rerata posttest lebih besar daripada rerata pretest, karena pengurangan dilakukan dengan rumus *pretest – posttest*.

Dengan demikian, keputusan statistik yang diambil adalah menolak H_0 dan menerima H_1 , yang berarti bahwa penggunaan media video benar-benar memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil belajar guling depan siswa.

D. Kesimpulan

Menurut hasil penelitian, hasil belajar guling depan siswa kelas VIII A SMPN 03 Mukomuko sangat dipengaruhi oleh penggunaan media pembelajaran video. Hasil uji sampel t-paired menunjukkan hipotesis penelitian diterima karena nilai rata-rata pretest meningkat sebesar 16,44 menjadi 22,03 pada posttest. Selain itu, nilai t hitung (-14,905) lebih besar daripada t tabel (2,040) dan nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 lebih kecil daripada 0,05. Media video memungkinkan siswa melihat langkah-langkah gerakan guling depan secara visual, sistematis, dan berulang, mulai dari awalan hingga pelaksanaan. Ini meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa. Hasil penelitian

ini mengindikasikan bahwa guru PJOK dapat mempertimbangkan penggunaan video pembelajaran sebagai alternatif yang efektif untuk mengoptimalkan hasil belajar siswa pada materi guling depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, A., Sugihartono, T., & Ilahi, B. R. (2018). Analisis Muatan Materi Senam Pada Bahan Ajar Pjok Sekolah Dasar Negeri Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 11–15. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9181>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsyad, A. (2017). *Media pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Krathwohl, D. R. (2002). A revision of Bloom's taxonomy: An overview. *Theory into practice*, 41(4), 212-218.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Pitnawati. (2022). *Pembelajaran pendidikan jasmani*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Prasetyo, A. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran: Pengembangan Multimedia Interaktif Berbasis Problem Based Learning. Yogi Agung Prasetyo.

<https://books.google.co.id/books?id=uirRDwAAQBAJ>

- Ruslan, R., & Huda, M. S. (2019). Penerapan Metode Bermain Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan (Forward Roll). *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 10-20.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.