

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

Zhafran Yafi Aprilianto¹, Sri Gusti Handayani², Zulbahri³, Dessi Novita Sari⁴
Universitas Negeri Padang

Email: zhafranyafiaprilianto@gmail.com¹, srigusti@fik.unp.ac.id², zulbahri@fik.unp.ac.id³,
dessinovita10@fik.unp.ac.id⁴

*Corresponding Author: Sri Gusti Handayani

✉ srigusti@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari permasalahan rendahnya capaian hasil pembelajaran guling depan di kalangan siswa kelas VIII A SMPN 03 Mukomuko. Dari 32 siswa, hanya 14 atau 43,75% berhasil memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 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. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Ini dilakukan dengan membuat desain satu grup pretest-posttest. Penelitian ini melibatkan 32 siswa kelas VIII A secara keseluruhan, dan sampel diambil dengan teknik total sampling. Alat pengumpul data berupa tes unjuk kerja keterampilan guling depan, yang dilaksanakan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian perlakuan berupa pemutaran video pembelajaran. Teknik analisis data menerapkan uji paired sample t-test guna mengetahui perbedaan rata-rata hasil belajar antara kedua tahap tersebut. Temuan penelitian mengindikasikan adanya pengaruh yang berarti dari penggunaan video pembelajaran terhadap kemampuan guling depan siswa. Nilai rata-rata meningkat dari 16,44 pada pretest menjadi 22,03 pada posttest, dengan tingkat signifikansi ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media video membantu siswa kelas VIII A SMPN 03 Mukomuko memperbaiki keterampilan gerak guling depan mereka. Oleh karena itu, media ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif metode kreatif untuk mengajar olahraga di sekolah.

Kata Kunci: Media Pembelajaran Video, Hasil Belajar, Guling Depan, Pendidikan Jasmani.

ABSTRAK

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. Out of 32 students, only 14 (43.75%) successfully met the Minimum Mastery Criterion (KKM) of 75, while the remaining 18 students (56.25%) scored below this threshold. The study aimed to examine the impact of using video as an instructional medium on improving the students' forward roll performance. A quantitative experimental approach was employed, specifically utilizing a one-group pretest-posttest design. The study involved the entire class of 32 Grade VIII A students, selected via total sampling. Data collection relied on a performance test assessing forward roll skills, administered both before (pretest) and after (posttest) the intervention—which consisted of showing an instructional video. Data analysis utilized a paired-sample t-test to determine the difference in mean learning outcomes between the two stages. The findings indicate a significant influence of the instructional video on the students' forward roll ability; the mean score rose from 16.44 in the pretest to 22.03 in the posttest, with a significance level of $p < 0.05$. Thus, it can be concluded that the use of video media helped Grade VIII A students at SMPN 03 Mukomuko improve their forward roll technique. Consequently, this medium serves as a viable creative alternative for teaching physical education in schools.

Keywords: Video Learning Media, Learning Outcomes, Forward Roll, Physical Education.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah pilar utama dalam menentukan kualitas sumber daya manusia bangsa. Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (2022), pendidikan dimaksudkan untuk mewujudkan suasana belajar di mana siswa dapat mengembangkan potensi diri mereka secara menyeluruh, baik secara intelektual, emosional, maupun fisik. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani memegang peran strategis karena tidak hanya berfokus pada pertumbuhan fisik, tetapi juga pada kesehatan, prestasi akademik, kepercayaan diri, dan gaya hidup sehat (K. Green dalam Mustafa, 2022).

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) menyatakan bahwa dengan adanya media pembelajaran, dapat membuat proses pembelajaran lebih menarik dan tidak membosankan. 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).

Berdasarkan observasi peneliti selama kegiatan Praktik Kerja Lapangan di SMP Negeri 03 Mukomuko, ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih kesulitan melakukan 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. Tiga komponen utama mencakup hasil belajar: kognitif, afektif, dan 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.

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), hasil belajar lebih banyak berkaitan dengan keterampilan gerak atau aspek psikomotor. 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.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu (quasi-experimental) berbentuk one-group pretest-posttest design seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2010). 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 untuk mengevaluasi seberapa besar pengaruh media video pembelajaran terhadap peningkatan hasil belajar guling depan siswa.

HASIL 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. Adapun hasil analisis data tersebut dituangkan dalam tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

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

Penentuan apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak dilakukan melalui uji Shapiro-Wilk di SPSS, dengan kriteria signifikansi ($p > 0,05$) sebagai indikator data berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	Nilai Sig. Shapiro-Wilk	Keterangan
Pre-test	0,778	Normal
Post-test	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 analisis menunjukkan bahwa nilai posttest lebih besar daripada rata-rata nilai pretest, dengan nilai posttest rata-rata 22,03 dan nilai pretest rata-rata 16,44. Menurut hasil uji sampel t-paired, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ditemukan, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$).

Tabel 6. Uji Paired Sample T-Test

Guling Depan	Mean	SD	t Hitung	Sig. (2-tailed)	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, terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan media pembelajaran video terhadap hasil belajar guling depan siswa, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Pembahasan

Rata-rata pretest keterampilan guling depan siswa hanya mencapai 16,44, yang mencerminkan penguasaan teknik yang masih rendah, terutama pada tahap awalan, pelaksanaan, dan akhir. Namun, setelah diterapkan media video, rata-rata posttest naik

signifikan menjadi 22,03. Kenaikan ini menunjukkan efektivitas video dalam membantu siswa memahami gerakan secara visual dan berulang, sehingga teknik yang diajarkan lebih mudah dikuasai.

Dari hasil uji hipotesis, $t_{hitung} (14,905) > t_{tabel} (2,040)$ dan $Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05$ pada $df = 31$. Hal ini menunjukkan bahwa media video berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar guling depan, sehingga hipotesis penelitian diterima.

Peningkatan hasil belajar ini disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, media pembelajaran video mampu menyajikan contoh gerakan guling depan secara visual dan sistematis sehingga siswa lebih mudah memahami tahapan gerakan yang benar. Kedua, video pembelajaran dapat diputar berulang kali sehingga siswa memiliki kesempatan untuk mengamati setiap gerakan secara lebih detail. Ketiga, siswa dapat membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dengan menggunakan media video. Ini juga membantu mereka fokus pada apa yang mereka pelajari. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa media pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan materi dapat membantu siswa secara lebih efektif memahami keterampilan. Penelitian ini juga memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tampilan audio visual membuat pengalaman belajar lebih jelas dan konkret daripada penjelasan verbal. Oleh karena itu, media pembelajaran video direkomendasikan sebagai alternatif efektif bagi guru PJOK untuk meningkatkan hasil belajar guling depan siswa.

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. Oleh karena itu, pembelajaran video dapat digunakan sebagai alternatif yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar pada materi guling depan dalam pembelajaran PJOK.

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?i d=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

