

**Penggunaan Vidio Pembelajaran PJOK Untuk Meningkatkan
Pengetahuan Gerak Materi Senam Lantai Pada Siswa Kelas VIIF SMP
Negeri 30 Semarang**

**Ahdani Faqih Mursyidin¹, Buyung Kusumawardhana², Noviana Dini
Rahmawati³, Bowo Dwi Riyanto⁴,**

¹²³Pendidikan Profesi Guru, Pasca Sarjana, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur Jalan
Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Timur., Kota Semarang, Jawa Tengah, Kode Pos:
50232

²SMP Negeri 30 Semarang

Email: ¹peserta.16287@ppg.belajar.id

Email: ²buyungkusumawardhana@upgris.ac.id.

Email: ³novianadini@upgris.ac.id

Email: ⁴boworiyanto@guru.smp.belajar.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman gerak siswa terhadap materi senam lantai, khususnya gerakan roll depan dan sikap kapal terbang, melalui pemanfaatan video pembelajaran PJOK yang diunggah di platform media sosial YouTube. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan subjek penelitian siswa kelas VIIF SMP Negeri 30 Semarang. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Data dikumpulkan melalui observasi, kuisioner, tes tertulis, dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman gerak siswa. Persentase ketuntasan belajar meningkat dari 11,5% pada pra-siklus menjadi 26,9% pada siklus I, dan mencapai 88,5% pada siklus II. Peningkatan ini menunjukkan bahwa video pembelajaran yang bersifat audiovisual efektif dalam memvisualisasikan teknik gerakan dengan lebih jelas, interaktif, dan dapat diulang. Siswa menjadi lebih aktif dalam diskusi, lebih terlibat dalam praktik gerakan, dan mampu belajar secara mandiri di luar kelas.

Media YouTube sebagai sumber belajar terbukti memberikan fleksibilitas bagi siswa untuk mengakses materi kapan saja dan di mana saja, serta mendukung pembelajaran yang sesuai dengan gaya belajar masing-masing individu. Temuan ini mengindikasikan bahwa integrasi teknologi, khususnya video pembelajaran melalui media sosial, dapat menjadi solusi inovatif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, terutama untuk materi yang bersifat psikomotorik seperti senam lantai.

Kata kunci: video pembelajaran, PJOK, YouTube, senam lantai, pemahaman gerak

ABSTRACT

This study aims to improve students' motor understanding in floor gymnastics, specifically the forward roll and airplane pose, through the use of PJOK instructional videos uploaded on the YouTube platform. The research employed Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles, involving students of class VIIF at SMP Negeri 30 Semarang. Each cycle included planning, action, observation, and reflection. Data were collected through observation, questionnaires, written tests, and documentation.

The results revealed a significant improvement in students' understanding of movement. The percentage of learning mastery increased from 11.5% in the pre-cycle to 26.9% in cycle I, and reached 88.5% in cycle II. This progress indicates that video-based learning is effective in providing clear, interactive, and repetitive visualizations of physical movements. Students were more engaged during discussions, more involved in practicing movements, and demonstrated greater independence in learning both in and outside the classroom.

YouTube, as a widely accessible learning platform, offers flexibility for students to access educational content anytime and anywhere, supporting various individual learning styles. The findings suggest that the integration of technology, particularly audiovisual learning media, can be an innovative and practical solution for enhancing the quality of PJOK instruction. This is especially relevant for psychomotor materials like floor gymnastics, where understanding and demonstrating correct technique are essential.

Keywords: *instructional video, physical education, YouTube, floor gymnastics, motor skill understanding*

1. PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan belajar yang bertujuan untuk membentuk pemahaman, keterampilan, dan karakter. Setiap mata pelajaran memiliki karakteristik pembelajaran yang unik, tergantung pada tujuan utama dari materi tersebut. Mata pelajaran yang menekankan aspek kognitif seperti Matematika atau IPA, tentu akan berbeda pendekatannya dibandingkan dengan mata pelajaran yang menekankan aspek psikomotorik, seperti Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Menurut Dedika Haking dan Soepriyanto (2019), pembelajaran yang menargetkan kemampuan berpikir tingkat rendah perlu pendekatan yang berbeda dari pembelajaran yang mengasah kemampuan berpikir tingkat tinggi. Dalam hal ini, PJOK sebagai mata pelajaran yang menekankan keterampilan fisik, membutuhkan metode yang sesuai dengan kebutuhan motorik siswa. Karakteristik pembelajaran PJOK yang lebih mengutamakan praktik langsung dan latihan berulang, menuntut guru untuk mengembangkan model pembelajaran yang interaktif dan kontekstual agar materi yang disampaikan lebih mudah dipahami oleh peserta didik.

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari sistem pendidikan nasional yang tidak hanya mengembangkan aspek fisik siswa, tetapi juga aspek mental, sosial, dan emosional. Pendidikan ini memberikan bekal kepada peserta didik untuk menerapkan gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Lutfiana dkk. (2023) menekankan bahwa pendidikan jasmani juga berperan dalam pembentukan nilai dan sikap positif melalui aktivitas fisik yang menyenangkan dan terstruktur.

Ramadhan dkk. (2024) menyebutkan bahwa PJOK merupakan usaha sadar untuk mengembangkan kebugaran jasmani dan mental peserta didik melalui aktivitas gerak yang terarah. Tujuan utama PJOK adalah menciptakan individu yang tidak hanya sehat secara fisik tetapi juga cakap dalam berinteraksi sosial, mandiri, dan bertanggung jawab. Hal ini sejalan dengan Kurikulum Merdeka yang mengintegrasikan penguatan karakter dalam setiap mata pelajaran, termasuk PJOK.

PJOK diajarkan di semua jenjang pendidikan mulai dari SD hingga SMA, dengan cakupan materi yang luas mencakup pengetahuan kognitif, sikap afektif, dan keterampilan psikomotorik. Salah satu materi penting dalam pembelajaran PJOK di tingkat SMP adalah senam lantai. Senam lantai sebagai cabang olahraga menekankan penguasaan teknik gerakan tubuh yang melibatkan keseimbangan, kelenturan, kekuatan, dan koordinasi.

Gerakan dasar dalam senam lantai seperti roll depan dan sikap kapal terbang merupakan fondasi penting dalam penguasaan teknik yang lebih kompleks. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami dan mempraktikkan gerakan tersebut. Hal ini disebabkan oleh kurangnya visualisasi gerakan yang akurat dalam pembelajaran konvensional, serta terbatasnya waktu praktik di kelas.

Salah satu solusi untuk mengatasi kendala tersebut adalah dengan pemanfaatan media pembelajaran berbasis audiovisual. Media pembelajaran audiovisual seperti video dinilai efektif karena dapat menyampaikan pesan pembelajaran melalui kombinasi suara, gambar, teks, dan gerakan. Media ini memungkinkan peserta didik untuk melihat secara langsung contoh gerakan yang benar, menganalisis kesalahan, serta mengulang tayangan sesuai kebutuhan.

YouTube sebagai salah satu platform berbagi video yang paling populer saat ini menyediakan berbagai konten edukatif, termasuk video pembelajaran PJOK. Melalui platform ini, guru dapat memilih atau membuat video pembelajaran yang relevan, kemudian membagikannya kepada siswa untuk dipelajari sebelum maupun sesudah kegiatan praktik.

Keunggulan media video adalah kemampuannya dalam menjelaskan konsep yang abstrak menjadi konkret melalui visualisasi yang jelas dan menarik.

Nurrita (2018) menyatakan bahwa media pembelajaran yang menarik dapat merangsang minat belajar siswa, meningkatkan pemahaman materi, dan membantu dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Video pembelajaran juga memberikan fleksibilitas bagi siswa untuk belajar sesuai dengan ritme dan gaya belajar mereka masing-masing. Hal ini sangat mendukung pembelajaran mandiri dan memperluas akses terhadap sumber belajar yang berkualitas.

Dalam konteks penelitian ini, penggunaan video pembelajaran melalui media sosial YouTube digunakan untuk meningkatkan pengetahuan gerak siswa kelas VIIF SMP Negeri 30 Semarang pada materi senam lantai, khususnya gerakan roll depan dan sikap kapal terbang. Penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa visualisasi gerakan yang disediakan oleh video pembelajaran akan membantu siswa dalam memahami teknik gerakan dengan lebih baik, meningkatkan partisipasi aktif, dan mendorong keterlibatan dalam proses belajar.

Dengan memanfaatkan teknologi digital dalam pembelajaran PJOK, diharapkan siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis tetapi juga mampu menerapkannya dalam praktik. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan model pembelajaran PJOK berbasis digital yang lebih efektif, menarik, dan adaptif terhadap kebutuhan zaman.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: *Bagaimana penggunaan video pembelajaran PJOK melalui media sosial YouTube dapat meningkatkan pemahaman gerak peserta didik kelas VIIF SMP Negeri 30 Semarang?*

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Menganalisis pengaruh penggunaan video pembelajaran PJOK melalui media sosial YouTube dalam meningkatkan pemahaman materi peserta didik.
2. Menilai dampak video pembelajaran terhadap hasil belajar peserta didik SMP Negeri 30 Semarang.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya literatur dalam penggunaan media audiovisual dalam pembelajaran PJOK. Secara praktis, video pembelajaran dapat menjadi alternatif media yang efektif bagi guru, memberikan pengalaman belajar yang menarik bagi siswa, serta mendukung implementasi teknologi di lingkungan sekolah.

Variabel Masalah Pendidikan jasmani merupakan sarana penting dalam membentuk peserta didik yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga cakap secara sosial dan emosional. Dalam pembelajaran PJOK, aktivitas seperti senam lantai memainkan peranan penting dalam mengembangkan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi. Gerakan seperti roll depan dan sikap kapal terbang termasuk dalam kategori gerakan dasar yang harus dikuasai karena menjadi landasan bagi gerakan yang lebih kompleks.

Variabel Tindakan Penggunaan media pembelajaran audiovisual terbukti mampu meningkatkan pemahaman gerak siswa. Dalam konteks ini, video pembelajaran dari YouTube memungkinkan siswa untuk mengamati teknik yang benar, menganalisis kesalahan, dan mengulang tayangan untuk memperkuat pemahaman. Guru dapat mengintegrasikan konten video ke dalam pembelajaran agar lebih menarik dan sesuai dengan gaya belajar siswa.

Kerangka Berpikir

Permasalahan utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah rendahnya pemahaman gerak siswa pada materi senam lantai. Video pembelajaran dari YouTube dipilih karena dapat menyajikan demonstrasi gerakan secara detail dan interaktif. Dengan bantuan fitur visual seperti slow motion, pause, dan narasi, video ini diharapkan mampu meningkatkan

pemahaman konsep dan keterampilan motorik siswa. Proses pembelajaran dilakukan melalui pre-test, pemutaran video, diskusi dan praktik, lalu diakhiri dengan post-test serta evaluasi praktik.

Hipotesis Tindakan “Penggunaan video pembelajaran PJOK melalui media sosial YouTube dapat meningkatkan pengetahuan gerak materi senam lantai (roll depan dan sikap kapal terbang) pada siswa Kelas VIIF SMP Negeri 30 Semarang, yang ditunjukkan oleh peningkatan skor post-test, ketepatan analisis gerakan, dan partisipasi aktif dalam diskusi setelah intervensi.”

2. METODE PELAKSANAAN

A. Siklus

Penelitian Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan utama, yaitu:

1. Perencanaan (Planning) Pada tahap ini, peneliti merancang perangkat pembelajaran, termasuk rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), video pembelajaran PJOK yang relevan dengan materi senam lantai, dan instrumen evaluasi berupa kuisioner serta lembar observasi. Peneliti juga menyiapkan media sosial YouTube sebagai sarana distribusi video pembelajaran.
2. Pelaksanaan Tindakan (Acting) Guru melaksanakan pembelajaran sesuai dengan skenario yang telah dirancang. Video pembelajaran senam lantai diunggah ke YouTube dan disampaikan kepada siswa sebagai bahan belajar. Siswa diarahkan untuk menonton dan memahami materi melalui tayangan tersebut sebelum atau selama kegiatan pembelajaran di kelas.
3. Observasi (Observing) Peneliti mengamati pelaksanaan pembelajaran, mencatat aktivitas siswa, serta mengumpulkan data dari hasil kuisioner dan evaluasi pemahaman siswa terhadap materi senam lantai.
4. Refleksi (Reflecting) Peneliti bersama guru menganalisis hasil pengamatan dan data kuisioner guna menilai efektivitas tindakan. Hasil refleksi dari siklus pertama digunakan sebagai dasar perbaikan tindakan pada siklus kedua.

1. Siklus I

a. Perencanaan Dalam perencanaan peneliti mengidentifikasi masalah, yang mana rendahnya pengetahuan peserta didik dalam materi senam lantai materi sikap kapal terbang dan roll depan. Peneliti merancang media audiovisual yang akan digunakan melalui media sosial YouTube yang akan digunakan dalam pembelajaran, video berisikan konten demonstrasi gerak dalam pelaksanaan gerak sikap kapal terbang dan roll depan, analisis kesalahan, dan tips keselamatan. Dalam perencanaan peneliti menyiapkan instrument berupa soal kuisioner pre-test dan post-test untuk mengukur seberapa paham peserta didik dengan gerak sikap kapal terbang dan roll depan.

b. Pelaksanaan tindakan Pada tahap pelaksanaan, Tindakan yang dilakukan yaitu memberikan pre-test pengetahuan gerak dengan menggunakan perangkat berupa handphone melalui internet berupa Google Form yang sudah di siapkan oleh peneliti. Setelah pengerjaan guru melakukan diskusi interaktif mengenai Teknik Gerakan dari video pembelajaran serta melakukan simulasi gerak diatas matras dengan panduan video.

c. Pengamatan Peneliti melakukan pengamatan terhadap peserta didik dalam melakukan gerak senam lantai sikap kapal terbang dan roll belakang. Setiap peserta didik melakukan praktik untuk mengetahui sejauh mana peserta didik memahami materi.

d. Refleksi Pada tahap refleksi ini, peneliti melaksanakan evaluasi komprehensif bersama peserta didik melalui tiga tahap utama. Pertama, peneliti memutar rekaman video praktik

peserta didik untuk mengidentifikasi kesalahan teknis dalam pelaksanaan gerakan roll depan dan sikap kapal terbang. Kedua, dilaksanakan diskusi interaktif berbasis masalah dimana peserta didik diajak menganalisis penyebab kesalahan gerak melalui pendekatan 5W+1H (What, Why, When, Where, Who, dan How).

2. Siklus II

- a. Perencanaan Perbaikan strategi pembelajaran berdasarkan refleksi pada siklus I, misalnya pemilihan video yang lebih baik dan lebih menarik.
- b. Pelaksanaan Pembelajaran Kembali dilaksanakan menggunakan video dari YouTube yang telah disesuaikan.
- c. Pengamatan terhadap keterlibatan peserta didik dan peningkatan pemahaman gerak senam lantai.
- d. Refleksi Analisis hasil kuisisioner dan refleksi Bersama untuk menilai peningkatan pengetahuan siswa.

B. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Observasi, untuk mencatat aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran.
2. Kuisisioner, untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa terhadap materi gerak senam lantai setelah menggunakan video pembelajaran melalui YouTube.
3. Tes tertulis, untuk mengukur pencapaian kognitif siswa terkait pemahaman materi senam lantai.
4. Dokumentasi, untuk merekam proses pembelajaran dan bukti hasil belajar siswa sebagai data pendukung.

C. Instrumen Penelitian Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Lembar Observasi Digunakan untuk mencatat aktivitas siswa dalam proses pembelajaran serta keterlibatan mereka saat menonton dan memahami video dari YouTube.
2. Kuisisioner Pengetahuan Siswa Berisi pernyataan yang berkaitan dengan pemahaman konsep dan gerakan senam lantai. Kuisisioner menggunakan skala penilaian kuantitatif (misalnya skala Likert 1–4) untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa.
3. Butir Tes Tertulis Digunakan untuk menguji pengetahuan kognitif siswa terhadap materi senam lantai. Tes ini diberikan setelah pembelajaran setiap siklus selesai.
4. Dokumentasi Berupa foto, video kegiatan pembelajaran, serta hasil tes siswa sebagai data pelengkap.

D. Teknik Analisis Data Data yang diperoleh dari penelitian ini dianalisis secara kuantitatif deskriptif, dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menghitung skor rata-rata kuisisioner dan tes tertulis siswa pada setiap siklus.
2. Menganalisis peningkatan skor dari siklus I ke siklus II untuk melihat efektivitas penggunaan video pembelajaran melalui media sosial YouTube.
3. Menentukan persentase ketuntasan belajar berdasarkan nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan sekolah.
4. Membandingkan hasil observasi dan refleksi antar siklus untuk mengetahui perubahan perilaku belajar dan peningkatan pengetahuan siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak metode pembelajaran dengan menggunakan Audiovisual berupa Video pembelajaran terhadap pemahaman gerak roll depan dan sikap kapal terbang dalam materi senam lantai. Penelitian dilakukan dalam dua pertemuan. Pertemuan pertama meliputi siklus 1, Dimana peserta diberi angket hasil belajar

berupa Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) sebelum diberi perlakuan metode pembelajaran dengan menggunakan Audiovisual berupa Video pembelajaran. Pada pertemuan siklus 2, peserta didik mendapat perlakuan dengan metode pembelajaran dengan menggunakan Audiovisual berupa Video pembelajaran sebelum diberi Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD). Data yang dikumpulkan yaitu berasal dari Lembar Kerja Peserta Didik yang diisi secara online di dalam kelas oleh peserta didik kelas VIIF yang merupakan sampel pada penelitian ini.

1. Deskripsi Objek penelitian Tindakan Kelas

Jumlah populasi dalam penelitian Tindakan kelas sebanyak 32 peserta didik di kelas 7F SMPN 30 Semarang yang terdiri dari 14 laki-laki dan 18 perempuan. Penelitian Tindakan kelas ini peserta didik yang menjadi sampel berjumlah 26 anak, yang terdiri dari 10 anak laki-laki dan 16 anak perempuan.

Penelitian Tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman Gerak peserta didik melalui pembelajaran menggunakan audiovisual dengan video pembelajaran pada materi senam lantai sikap kapal terbang dan roll depan. Hasil penelitian yang dipaparkan adalah data hasil belajar peserta didik selama pelaksanaan kegiatan belajar. Penelitian Tindakan kelas ini terdiri dari 2 siklus yaitu siklus pertama dan siklus kedua. Kegiatan prasiklus dilaksanakan untuk memperoleh data awal mengenai pemahaman Gerak peserta didik mata Pelajaran PJOK materi senam lantai sebelum dilakukan kegiatan pada siklus berikutnya. Kegiatan pra-siklus ini peneliti sudah memegang kendali kelas dengan memberikan penjelasan singkat pada materi getaran. Selanjutnya, peneliti memberikan soal yang akan dikerjakan oleh peserta didik dengan waktu yang telah ditentukan. Berikut paparan hasil pemahaman Gerak peserta didik kelas VIIF pada kegiatan pra-siklus.

Tabel 1. Hasil Pemahaman Gerak Peserta didik pada Kegiatan Pra-siklus

Data Yang Diamati	Nilai
Jumlah Nilai Keseluruhan	1410
Rata-rata Nilai	54
KKTP	70
Nilai Tertinggi	80
Nilai Terendah	40
Tuntas	3
Tidak Tuntas	23
Rata-rata Ketuntasan	11,5%

Melihat hasil dari pra siklus di atas, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa Pemahaman gerak peserta didik materi senam lantai roll depan dan sikap kapal terbang belum mencapai keberhasilan yang diinginkan. Melihat dari kondisi ini, peneliti berkeinginan untuk melakukan perbaikan pembelajaran melalui siklus-siklus dengan menggunakan audiovisual berupa penayangan video pembelajaran.

2. Hasil Statistik Siklus 1

Dari tahapan pra siklus masih dirasa belum maksimal, maka dilanjutkan ke tahapan siklus 1. Pada tahapan siklus 1 tampak bahwa hasil tes mengalami peningkatan meskipun belum maksimal, pada pra siklus nilai presentase ketuntasan 11,5%, dan pada kegiatan siklus yang pertama meningkat menjadi 26,5%. Pencapaian ini sangat menggembirakan bagi peneliti namun peningkatan nilai tersebut masih tidak terjadi pada beberapa siswa yang belum mencapai ketuntasan minimal. Dari 26 siswa yang mencapai ketuntasan belajar mencapai 7 siswa dan 19 siswa belum mencapai nilai ketuntasan minimal pada siklus 1.

Tabel 2. Hasil Pemahaman Gerak Peserta didik pada Kegiatan Siklus 1.

Data Yang Diamati	Nilai
Jumlah Nilai Keseluruhan	1570
Rata-rata Nilai	60
KKTP	70
Nilai Tertinggi	90
Nilai Terendah	40
Tuntas	7
Tidak Tuntas	19
Rata-rata Ketuntasan	26,9%

Dengan demikian hasil penggunaan video pembelajaran pada siklus 1 dalam kegiatan proses pembelajaran masih tergolong baik akan tetapi masih banyak siswa yang mendapat nilai dibawah KKTP dan belum memenuhi kriteria ketuntasan klasikal kelas dengan presentase 23,1%. Hal ini terjadi karena siswa masih terlihat kurang memahami Gerak senam lantai roll depan dan sikap kapal terbang sehingga banyak siswa yang sulit memahami bagaimana Gerak tersebut dilaksanakan dengan baik. Dari siklus 1 dirasa masih belum maksimal dalam meningkatkan pemahaman gerak dengan video pembelajaran. Dengan demikian peneliti melanjutkan ke tahap siklus 2.

3. Hasil Statistik siklus 2

Dari semua kegiatan tindakan siklus 2 yang dilakukan pada siswa kelas VIIF SMPN 30 Semarang terhadap peningkatan pemahaman gerak senam lantai roll depan dan sikap kapal terbang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil peningkatan pemahaman Gerak senam lantai roll depan dan sikap kapal terbang.

Data Yang Diamati	Nilai
Jumlah Nilai Keseluruhan	2080
Rata-rata Nilai	80
KKTP	70
Nilai Tertinggi	100
Nilai Terendah	50
Tuntas	23
Tidak Tuntas	3
Rata-rata Ketuntasan	88,5%

Dengan demikian hasil peningkatan pemahaman pada siklus 2 dalam proses pembelajaran masih tergolong baik akan tetapi masih terdapat siswa yang memiliki nilai dibawah KKTP dan belum memenuhi kriteria ketuntasan klasikal kelas dengan prosentase 88,5%. Hal ini terjadi karena peserta didik memiliki Tingkat pemahaman yang berbeda dan memerlukan Tindakan lebih untuk menghasilkan pemahaman gerak yang mendalam. Berdasarkan hasil peningkatan pemahaman gerak pada materi senam lantai roll belakang pada peserta didik kelas VIIF SMPN 30 Semarang, menunjukkan bahwa:

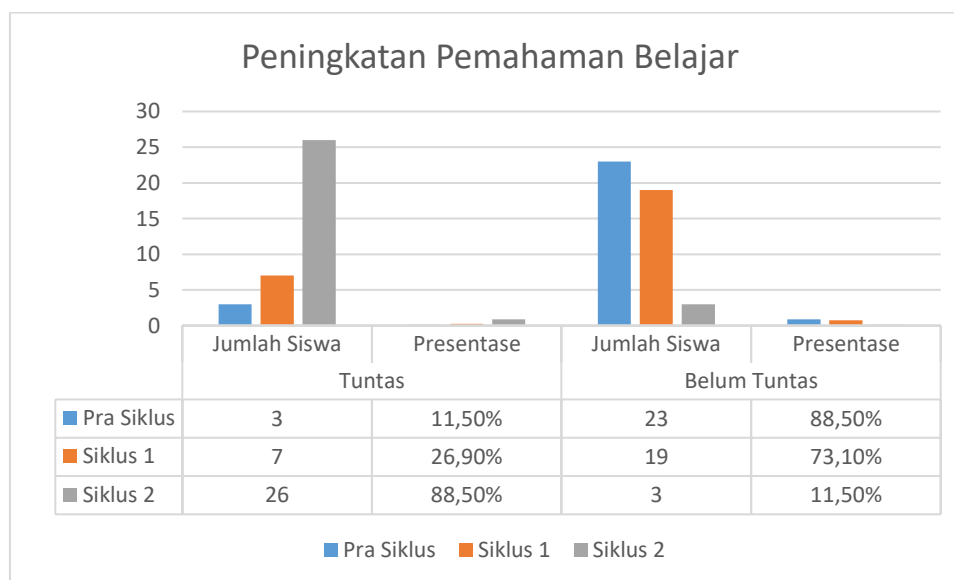
- Pada kegiatan prasiklus, didapatkan presentase ketuntasan belajar sebesar 11,5%.
- Pada kegiatan siklus 1, didapatkan presentase ketuntasan belajar sebesar 26,9%.

- c. Pada kegiatan siklus 2, didapatkan presentase ketuntasan belajar sebesar 88,5%.

4. Hasil Uji Statistik Siklus 1 dan Siklus 2

Tabel 4. Deskripsi Peningkatan Pemahaman Gerak Materi Senam Lantai Roll Depan dan Sikap Kapal Terbang di Kelas VIIF SMPN 30 Semarnag.

	Tuntas		Belum Tuntas	
	Jumlah Siswa	Presentase	Jumlah Siswa	Presentase
Pra Siklus	3	11,5%	23	88,5%
Siklus 1	7	26,9%	19	73,1%
Siklus 2	26	88,5%	3	11,5%



Gambar 1. Grafik peningkatan Pemahaman Gerak Peserta didik kelas VIIF SMPN 30 Semarang.

B. Pembahasan

Penggunaan video pembelajaran melalui media sosial YouTube terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gerak materi senam lantai pada siswa kelas VIIF SMP Negeri 30 Semarang. Hal ini sesuai dengan temuan pada siklus pembelajaran yang menunjukkan peningkatan signifikan pada rata-rata skor pretest dan posttest. Video sebagai media visual memberikan gambaran yang jelas dan mudah dipahami oleh siswa sehingga membantu mereka dalam mengenal dan mengingat gerakan senam lantai secara lebih baik. Selain itu, media sosial YouTube sebagai platform pembelajaran memiliki keunggulan kemudahan akses

dan fleksibilitas waktu, memungkinkan siswa untuk belajar kapan saja dan di mana saja tanpa terikat ruang kelas.

Pendekatan ini juga mendukung gaya belajar visual dan kinestetik yang dominan pada materi PJOK. Namun, perlu diperhatikan bahwa efektivitas video pembelajaran juga dipengaruhi oleh kualitas video dan interaksi guru dalam memberikan arahan serta evaluasi selama proses pembelajaran. Dengan demikian, video pembelajaran melalui YouTube dapat menjadi salah satu alternatif metode pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan, khususnya dalam pembelajaran senam lantai yang membutuhkan pemahaman gerakan secara tepat. Implementasi lebih lanjut dapat dikembangkan dengan variasi video dan integrasi metode pembelajaran lainnya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di kelas VIIF SMP Negeri 30 Semarang, dapat disimpulkan bahwa penggunaan video pembelajaran PJOK melalui YouTube efektif meningkatkan pemahaman gerak senam lantai. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan ketuntasan belajar dari 11,5% menjadi 88,5%. Media audiovisual membantu siswa memahami teknik gerakan secara visual dan interaktif, serta mendorong partisipasi aktif dan pembelajaran mandiri yang fleksibel.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Pertama, kepada Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan dukungan fasilitas dan lingkungan akademik yang kondusif. Kedua, kepada SMP Negeri 30 Semarang, khususnya kepala sekolah, guru, dan siswa kelas VIIF yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan penelitian ini. Tanpa kerja sama mereka, penelitian ini tidak akan berjalan dengan lancar.

Terima kasih juga ditujukan kepada dosen pembimbing dan rekan-rekan sejawat yang telah memberikan masukan berharga, baik dalam penyusunan proposal maupun pelaksanaan penelitian. Saran dan kritik membangun dari mereka sangat membantu dalam penyempurnaan hasil penelitian.

Tak lupa, penulis menyampaikan apresiasi kepada keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan motivasi selama proses penelitian. Dukungan mereka menjadi kekuatan tersendiri bagi penulis untuk menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

Terakhir, penulis berterima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, tetapi telah memberikan kontribusi langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan dunia pendidikan, khususnya dalam pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Dedika Haking, D., & Soepriyanto, Y. (2019). Pengembangan Media Video Pembelajaran Renang pada Mata Pelajaran PJOK Untuk Siswa Kelas V SD. *JKTP*, 2(4), 320–328. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jktp/index>

- Jauharuddin, D., Indahwati, N., & Advanta Tarigan, C. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran Culturally Responsive Teaching (Crt) Terhadap. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(2).
- Kumalasari, A. N., & Ridwan, M. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Augmented Reality Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Peserta Didik. In *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga* (Vol. 3, Issue 2).
- Lutfiana, D., Widiyatmoko, A., & Nasution, M. (2023). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Materi Makanan Sehat dan Bergizi Melalui Pendekatan Culturally Responsive Teaching Pada Peserta Didik Kelas VII H SMP Negeri 16 Semarang*.
- Nurrita, T. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Ilmu-Ilmu al-Qur'an, Hadits, Syariah Dan Tarbiyah*, 03, 171–187.
- Ramadhan, R., Priambodo, A., Marsudianto, M., Surabaya, U. N., Wetan, J. L., Lakarsantri, K., Surabaya, K., & Timur, J. (2024). Penerapan Metode CRT Untuk Memupuk Antusiasme Belajar Siswa Kelas IV Dalam Materi Aktivitas Permainan SDN Pakis 1 Surabaya Tahun Pelajaran 2024/2025. *Student Research Journal*, 2(5), 48–61. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i5.1536>
- Roisuddin, A., Supriadi, J., & Sunanto, D. (2023). Penelitian Tindakan Kelas Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Komponen Kecepatan dan kelincahan Melalui Permainan Pada Siswa kelas XI IPA 5. *JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga)*, 3, 139–152.