



# Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Berbasis Video Materi Senam Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai

**Fransiscus Dio Purnomo, Sri Gusti Handayani, Jonni, Pitnawati**

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

[diopurnomo25@gmail.com](mailto:diopurnomo25@gmail.com), [srigusti@fik.unp.ac.id](mailto:srigusti@fik.unp.ac.id), [drs.jonni.mpd@gmail.com](mailto:drs.jonni.mpd@gmail.com),  
[pitnawati@fik.unp.ac.id](mailto:pitnawati@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : pengembangan media pembelajaran berbasis video, senam

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah pemilihan media pembelajaran di sekolah tersebut kurang menarik dan sulit dipahami oleh peserta didik, jadi dapat disimpulkan peneliti mengembangkan media pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berbasis video untuk materi senam di Sekolah Menengah Pertama agar dapat memanfaatkan teknologi dan meningkatkan pembelajaran yang efektif, maka penulis tertarik untuk mengembangkan media pembelajaran berupa video pembelajaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui media video pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap hasil belajar peserta didik dan untuk mendukung pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di sekolah menengah pertama negeri 3 Batang Anai. Jenis penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (*Research and development*) berarti penelitian ini merupakan penelitian yang berorientasi pada produk. Pengembangan produk yang dilaksanakan pada penelitian ini hanya sampai pada tahap analisis kebutuhan, pengembangan produk, evaluasi, revisi dan uji coba.

**Keywords** : *development of video-based learning media, gymnastics*

**Abstract** : *The problem in this study is that the selection of learning media at the school is less attractive and difficult for students to understand, so it can be concluded that the researcher developed video-based physical education and health education media for gymnastics material in Junior High Schools in order to utilize technology and improve effective learning. , the authors are interested in developing learning media in the form of learning videos. The purpose of this study was to determine the learning media for sports and health physical education on student learning outcomes and to support the learning of Physical Education in Sports and Health at the state junior high school 3 Batang Anai. This type of research is research and development, meaning this research is product-oriented research. The product development carried out in this study only reached the stages of needs analysis, product development, evaluation, revision and testing.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu

menghadapi perubahan yang pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan

persaingan yang sangat kompleks (Nur, Nirwandi & Asmi, 2018:93)

Menurut Jonni (2019) Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Menurut Ali Umar (2018) Pendidikan Jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan, berfikir kritis, kualitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani olahraga.

Menurut Pitnawati dan Damrah (2019) "pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental, fisik, melalui interaksi antara peserta didik dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya".

Setelah mengamati dan mewawancarai salah satu guru di SMP Negeri 3 Batang Anai pada hari Senin, 21 Februari 2022, terlihat kurangnya memanfaatkan teknologi dan kurang efektif, serta pemilihan media pembelajaran yang kurang menarik karena pada saat melakukan observasi disana proses pembelajarannya tidak menggunakan teknologi yang ada seperti *in focus* dan metode pembelajarannya masih menggunakan metode pembelajaran

yang lama sehingga siswa dan siswi menjadi jenuh saat proses pembelajaran berlangsung. Dengan memberikan pembelajaran melalui media (video) diharapkan siswa mampu meningkatkan pemahaman dan kemauan untuk belajar khususnya dalam menunjang kegiatan belajar mengajar.

Video merupakan tayangan gambar bergerak yang disertai dengan suara. Video sebagai bahan ajar non cetak kaya informasi. Video sangat lugas, jika dimanfaatkan dalam kegiatan pembelajaran, karena dapat menghadirkan informasi sampai ke hadapan siswa secara langsung. Selain itu video juga menambah dimensi baru dalam pembelajaran. Siswa lebih mudah mengingat dan memahami suatu pelajaran jika mereka tidak hanya menggunakan satu jenis indra saja, apalagi jika hanya indra pendengaran (Prastowo 2014:342).

Senam lantai adalah senam ketangkasan yang dilakukan tanpa menggunakan alat (Faridha Isnaini, 2010 : 66). Senam lantai merupakan salah satu dari rumpun senam. Senam lantai cara gerakkan dan bentuk latihannya di lantai, hal itu disesuaikan dengan namanya yaitu lantai. Lantai yang dimaksud untuk latihan menggunakan matras ataupun permadani.

Materi senam lantai yang sulit dipahami oleh siswa dengan media pembelajaran yang kurang menarik bagi siswa maka perlu dilakukan adanya pengembangan sebuah media ajar yang menarik dan mempunyai ke efektifitasan guna dilakukan dalam proses pembelajaran pada materi senam lantai.

## METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Metode penelitian dan pengembangan adalah metode

penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Almira, Imam, Happy dan Resti (dalam Sugion, 2018). Jenis penelitian ini dalalah mengembangkan suatu produk yang telah ada, dan mendesain produk dalam bentuk yang terbaru, Menurut Sugiyono (dalam Sari, 2017) pengembangan atau *research and development* adalah aktifitas riset dasar untuk mendapatkan informasi kebutuhan pengguna (*needs assessment*).

Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pengembangan (*development*) untuk menghasilkan produk dan mengkaji aktifitas produk tersebut. Menurut (Sugiyono dalam Sari, 2018) berpendapat bahwa, “metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut”. Produk yang dikembangkan pada penelitian ini adalah media pembelajaran berbasis video materi senam di sekolah menengah pertama.

Berdasarkan kutipan di atas penelitian pengembangan merupakan suatu bentuk penelitian yang digunakan untuk mengembangkan suatu produk yang baru maupun produk yang telah ada untuk menguji keefektifan produk tersebut.

## **HASIL**

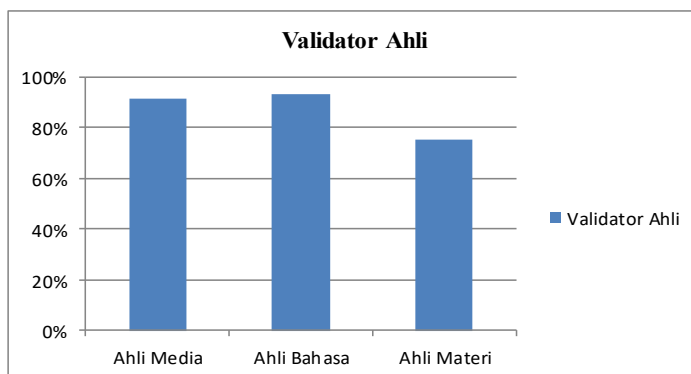
Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang bertujuan untuk menghasilkan media pembelajaran berbasis video dan mengetahui kelayakan dari pada media pembelajaran tersebut serta melihat bagaimana respon siswa terhadap media pembelajaran yang dirancang.

Penelitian ini merupakan pemberian solusi terhadap masalah penelitian yang telah dipaparkan pada bagian latar belakang masalah, yang mana permasalahannya

adalah mengenai minimnya kreativitas penggunaan media pembelajaran yang berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Namun, media yang kita gunakan harus selalu disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan, karakteristik siswa yang menjadi sasaran, tingkat efektivitas dan efisiensi sehingga media pembelajaran mampu memberikan dampak yang positif dalam proses pembelajaran guna tercapainya tujuan pembelajaran.

Multimedia pembelajaran merupakan gabungan dari beberapa media seperti teks, gambar, video, suara dan grafik yang dapat digunakan dalam kegiatan proses belajar mengajar. Menggunakan media pembelajaran berbasis multimedia yang akan sangat membantu siswa dalam memahami materi dan mengulang kembali di rumah secara mandiri.

Menggunakan media yang menarik merupakan salah satu cara yang bisa kita lakukan untuk mengantisipasi kejenuhan siswa dalam belajar, terutama berkaitan dengan praktek lapangan. Untuk mengantisipasi kesenjangan tersebut maka peneliti ingin memberikan solusi atas permasalahan tersebut dengan menghasilkan video pembelajaran yang diuji kelayakannya melalui uji validasi yang dilakukan oleh 3 orang dosen UNP, yaitu Bapak Zulbahri S.Pd, M.Pd sebagai validator materi, Bapak Dr. Nofrion, M.Pd sebagai validator ahli media, Bapak Prof. Dr. Haris Effendi Thahar, M.Pd sebagai validator bahasa, Dimana setiap validator memberikan kritik dan sarannya untuk penyempurnaan media pembelajaran ini, di dalam media pembelajaran masih terdapat minus atau kekurangannya yang telah di diperbaiki oleh peneliti.



Berdasarkan data hasil uji validitas media diperoleh rata-rata skor 91,66% dengan kriteria **sangat layak**, untuk data hasil uji validitas bahasai diperoleh rata-rata 92,5% dengan kriteria **sangat layak** dan data hasil uji validitas materi diperoleh rata-rata 75 % dengan kriteria **layak**. Dan rata-rata skor untuk ketiga data validasi adalah 86,38 % dengan kriteria **sangat layak**.

## PEMBAHASAN

Menurut Winkel (2014) belajar adalah suatu aktivitas mental/psikis, yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan. Sedangkan menurut Slameto (2003) belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dalam belajar, siswa mengalami sendiri proses dari tidak tahu menjadi tahu.

Menurut Hasibuan (2001) mengungkapkan mengajar adalah penciptaan sistem lingkungan yang memungkinkan terjadinya proses belajar. Sedangkan menurut Syah (2004) mengemukakan mengajar adalah suatu aktivitas mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak, sehingga terjadi proses belajar.

Media pembelajaran adalah alat alat yang dapat membantu proses belajar mengajar sehingga makna pesan yang disampaikan menjadi lebih jelas dan tujuan pendidikan atau pembelajaran dapat tercapai dengan efektif dan efisien. Hasil belajar adalah hasil yang diberikan kepada siswa berupa penilaian setelah mengikuti proses pembelajaran dengan menilai pengetahuan, sikap, keterampilan pada diri siswa dengan adanya perubahan tingkah laku. Media pembelajaran berfungsi sebagai salah satu sumber belajar bagi siswa untuk memperoleh pesan dan imfirmasi yang diberikan guru oleh guru sehingga materi pembelajaran dapat lebih meningkat dan membentuk pengetahuan bagi siswa.

Jenis media yang dimanfaatkan dalam proses pembelajaran cukup banyak ragamnya, mulai dari media sederhana, sampai pada media yang cukup rumit dan canggih. Untuk mempermudah mempelajari jenis media, karakter, dan kemampuannya dilakukan pengklarifikasian atau penggolongan.

Sebelum memilih media pembelajaran yang akan digunakan, ada beberapa kriteria yang harus diperhatikan oleh guru. Sehingga pemilihan media pembelajaran tersebut adalah yang tepat sesuai dengan kebutuhan dan tujuan pembelajaran dan peserta didik memperoleh hasil belajar yang baik

Kurikulum merupakan program pendidikan bukan program pengajaran, yaitu program yang di rencanakan deprogramkan dan dirancang yang berisi berbagai bahan ajar dan pengalaman belajar baik yang berasal dari waktu yang lalu, sekarang maupun yanag akan datang. Berbagai bahan tersebut direncanakan secara sistematis, artinya direncanakan dengan

memerhatikan keterlibatan berbagai faktor pendidikan secara harmonis.

Berbagai bahan tersebut direncanakan secara sistematis, artinya direncanakan dengan memerhatikan keterlibatan berbagai faktor pendidikan secara harmonis. Berbagai bahan ajar yang dirancang tersebut harus sesuai dengan norma-norma yang berlaku sekarang, di antaranya harus sesuai dengan Pancasila, UUD 1945, GBHN, UU SISDIKNAS, PP No. 27 dan 30, adat istiadat dan sebagainya.

Menurut Zalfendi (2010) kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan nasional serta kesesuaian dengan kekhasan, kondisi dan potensi daerah, satuan pendidikan dan murid. Oleh karena itu kurikulum disusun oleh satuan pendidikan untuk memungkinkan penyesuaian program pendidikan dengan kebutuhan dan potensi yang ada di daerah.

Proses pembelajaran pada kurikulum 2013 diarahkan kepada 3 ranah yaitu: Afektif (sikap dan tingkah laku murid), Kognitif (kemampuan berpikir murid), dan Psikomotor (keterampilan fisik dan motorik murid). Kurikulum dalam satuan pendidikan saat ini tentunya menyesuaikan dengan sekarang ini, yang pada akhirnya sekolah dapat menentukan kurikulum dan strategi pembelajaran yang dapat diberikan kepada murid.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian tentang pengembangan media pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi berbasis video materi senam lantai sekolah menengah pertama kelas VII, dapat

disimpulkan bahwa media pembelajaran berbasis video dengan rata-rata skor untuk ketiga data validasi adalah 86,38 % dinyatakan sangat layak digunakan sebagai media pembelajaran PJOK pada materi senam lantai untuk kelas VII.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ade. 2018. Pengembangan Media Animasi Berbasis *Macromedia Flash* Pada Pembelajaran Ikatan Kimia di SMA Negeri 1 Meulaboh. *Skripsi*. UNABA.
- Alnedral. 2016. *Strategi Pembelajaran Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kencana.
- Arsa, I Putu Suka dan Agus Adiarta. 2017. Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Multimedia Berorientasi Pemberdayaan Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Di Jemberana. *Seminar Nasional Vokasi dan Teknologi (SEMNASVOKTEK)*.
- H, Nur, Nirwandi, and A. Asmi, Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Batipuh Kabupaten Tanah Datar", *jm*, vol. 3 no. 2 pp. 93-101, Des 2018
- Jonni (2019). Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Vol 2(4). Hlm. 18-21
- P. Pitnawati and D. Damrah, "Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam Di Klub Senam Semen Padang", *jm*, vol. 4, no. 1, pp. 9-16, May 2019
- Umar, A., Abbas, S., & Syahrastani, S. (2018). Hubungan Antara Motivasi

Belajar dan Status Gizi Terhadap  
Hasil Belajar Penjasorkes di SD  
Negeri 40 Sungai Lareh Kota  
Padang. *Jurnal Menssana*, 3(2), 64-80