



## Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Berbasis Video di Sekolah Menengah Atas Kelas XI

Rivaldo, Edwarsyah, Syafruddin, Yuni Astuti

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

[rivaldoaldo545@gmail.com](mailto:rivaldoaldo545@gmail.com), [edwarsyahfik@gmail.com](mailto:edwarsyahfik@gmail.com), [syafruddin@fik.unp.ac.id](mailto:syafruddin@fik.unp.ac.id),

[yuniastuti@fik.unp.ac.id](mailto:yuniastuti@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : video, media pembelajaran, bola voli, kelas XI

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran interaktif pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berbasis video di sekolah menengah atas dalam meningkatkan motivasi belajar dan pemahaman siswa. Berdasarkan pengamatan peneliti di sekolah menengah atas di Kota Padang, terlihat para siswa kurang termotivasi dalam pembelajaran PJOK terkhususnya pada materi bolavoli dan sulit dalam memahami materi yang disampaikan. Jenis penelitian ini merupakan *Research and Development* (R&D) dengan menggunakan model pengembangan ADDIE, yang terdiri atas 5 langkah pengembangan yaitu, Analisis (*Analyze*), Perancangan (*Design*), Pengembangan (*Development*), Implementasi (*Implementation*) dan Evaluasi (*Evaluation*). Penelitian ini di bantu oleh 5 orang validator yaitu 3 ahli materi, 1 ahli media dan 1 ahli bahasa. *Instrument* yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar validasi. Teknik analisis data menggunakan skala penilaian dan rentang persentase. Dari penelitian yang telah dilakukan didapat bahwa validitas media yang dikembangkan memiliki persentase 90,92% dengan klasifikasi sangat layak. Media pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berbasis video di sekolah menengah atas kelas XI layak digunakan.

**Keywords** : *Strength, Speed, Agility, Durability*

**Abstract** : *This study aims to develop video-based interactive learning media for sports and health physical education in senior high schools in increasing students' learning motivation and understanding. Based on the observations of researchers at high schools in Padang City, it can be seen that students are less motivated in learning PJOK, especially volleyball and have difficulty understanding the material presented. This type of research is Research and Development (R&D) using the ADDIE development model, which consists of 5 development steps, namely Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation. This research was assisted by 5 validators, namely 3 material experts, 1 media expert and 1 linguist. The instrument used in this study was a validation sheet. The data analysis technique uses a rating scale and a percentage range. From the research that has been done, it is found that the validity of the developed media has a percentage of 90.92% with a very feasible classification. Video-based sports and health physical education learning media in high school class XI is feasible to use.*

## **PENDAHULUAN**

Belajar merupakan suatu proses yang terjadi pada setiap diri seseorang dari sejak ia lahir sampai akhir hayatnya. Dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa membutuhkan guru yang kreatif (Kuswanto, 2018). Berpedoman pada kurikulum 2013 yang berbasis karakter dan kompetensi, antara lain ingin merubah pola pendidikan dari orientasi terhadap hasil dan materi kependidikan sebagai proses, melalui pendekatan tematik integrative. Oleh karena itu, dengan pembelajaran sebanyak mungkin melibatkan siswa, agar mereka mampu bereksplorasi untuk membentuk kompetensi dengan menggali berbagai potensi, dan kebenaran secara ilmiah pengembangan kurikulum 2013 dilaksanakan atas dasar prinsip menurut (Ikhsan & Hadi, 2018).

Penggunaan media berbasis video, bahan belajar yang abstrak bisa dikongkritkan dalam pembelajaran (Kuswanto & Radiansyah, 2018). Sehingga dapat menarik perhatian siswa, sehingga menumbuhkan rasa ingin tahu dan termotivasi untuk belajar, dengan menggunakan media video akan berpengaruh dalam proses pelajaran dan tentunya pendidikan perlu memiliki terobosan baru yang lebih 2 energik dalam pembelajaran karena dengan adanya media yang tepat proses pembelajaran akan mudah berjalan kemudian siswa akan lebih memahami apa yang disampaikan, sehingga materi pelajaran yang disampaikan akan diserap oleh siswa secara otomatis akan meningkatkan kemampuan belajar siswa.

Dari latar belakang masalah di atas peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa pemilihan media pembelajaran di sekolah tersebut kurang menarik dan sulit dipahami oleh peserta didik, jadi dapat disimpulkan penulis mengembangkan media

pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berbasis video di Sekolah Menengah Atas kelas XI agar dapat memanfaatkan teknologi dan meningkatkan pembelajaran yang efektif, maka penulis tertarik untuk mengembangkan media pembelajaran berupa video pembelajaran.

Berdasarkan rumusan masalah, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian ini adalah apakah pengembangan Pembelajaran Media berbasis Video interaktif dapat meningkatkan hasil belajar Peserta didik? Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh media video pembelajaran PJOK terhadap hasil, belajar Peserta didik.

## **METODE**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Produk yang dikembangkan pada penelitian ini adalah media pembelajaran berbasis video disekolah menengah atas kelas XI.

### **Waktu Dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah menengah atas sedangkan waktu penelitian dilakukan pada 28 September s.d 01 November 2022.

### **Prosedur Penelitian dan Pengembangan**

Desain pengembangan bahan ajar yang digunakan adalah ADDIE model melalui 5 tahapan yaitu:

1. Analisis (*analysis*). Pada tahapan ini peneliti melakukan identifikasi tujuan pembelajaran, mengidentifikasi karakteristik materi yang harus dipelajari dan ditingkatkan bagi peserta didik. Analisis berupa draf Rencana Pembelajaran Semester (RPS).

2. Desain (*Design*). Pada tahap desain output yang dihasilkan adalah Rencana Pembelajaran Semester (RPS) yang telah disahkan
3. Pengembangan (*Development*). Pada tahap ini, desain dan konten pembelajaran blended dikembangkan. Pada tahap ini ketika desain telah disusun selanjutnya dievaluasi oleh beberapa ahli yaitu Ahli materi 3 orang, ahli bahasa 1 orang, ahli media 1 orang
4. Implementasi (*Implementation*). Pada tahap ini pembelajaran blended diterapkan kepada siswa.
5. Evaluasi (*Evaluation*). Pada tahap ini dilakukan evaluasi meliputi 4 level yaitu persepsi (*perception*), belajar (*learning*), perilaku (*behavior*), hasil (*result*).

#### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu berbentuk angket berupa pertanyaan dan pernyataan yang diberikan kepada validator.

#### Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk menilai kelayakan dari media pembelajaran yang telah dibuat. Instrumen juga digunakan untuk menilai video pengembangan yang akan dikembangkan. Berdasarkan pada tujuan yang ingin dicapai peneliti dirancang dan disusun instrumen sebagai berikut:

##### 1. Instrumen Studi Pendahuluan

Instrumen berupa wawancara kepada guru PJOK yang digunakan untuk mengetahui kesulitan dalam memberikan materi pembelajaran yang sesuai dengan keadaan siswa di

masa Covid-19 dan berfungsi untuk memberikan inovasi pengembangan model pembelajaran berbasis video.

##### 2. Instrumen Validasi Ahli

a. Instrumen Validasi Ahli Media. Instrumen ini berbentuk validasi terkait penyajian materi pada video yang akan dikembangkan yang diuji kepada dosen ahli materi.

b. Instrumen Validasi Ahli Materi. Instrumen ini terkait kelayakan pada isi dan kesesuaian pada materi dengan video yang dikembangkan yang diuji oleh salah satu guru di sekolah menengah atas dan Dosen pembelajaran bola voli.

c. Instrumen validasi ahli bahasa. Instrumen ini terkait kelayakan pada bahasa dan kesesuaian ketepatan bahasa

#### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian pengembangan ini menggunakan lembar validasi, lembar validasi tim ahli. Berikut ini tabel skala penilaian:

**Table 1. Skala penilaian**

Skor	Kategori
1	Layak digunakan tanpa revisi
2	Layak digunakan dengan revisi kecil
3	Layak digunakan dengan revisi besar
4	Tidak layak digunakan

Sumber: Arikunto  
(dalam Ade, 2018)

Analisis data lembar validasi tim ahli dengan menggunakan rumus untuk menghitung persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Sumber : Arikunto (dalam Ade, 2018)

Keterangan:

P = Persentase skor      N = Jumlah skor maksimal

F = Jumlah skor yang diperoleh      100% = Persentase

Angket respon terhadap penggunaan produk 5 pilihan sesuai dengan konten pertanyaan, berikut table aturan pemberian nilai.

**Table 2. Kriteria persentasi lembar validasi**

Persentase	Kriteria
81% - 100%	Sangat Layak
61% - 80%	Layak
41%- 60%	Cukup Layak
21% - 40%	Kurang Layak

Sumber: Arikunto (dalam Ade, 2018)

### **Kerangka Media Pembelajaran Berbasis Video**

Adapun kerangka media pembelajaran berbasis video yang akan dibuat oleh penulis dalam penelitian ini terdiri dari beberapa bagian yaitu :

1. Tampilan depan (*preview*) berupa Logo, Identitas, Mata pelajaran,

Identitas video, peneliti dan dosen pembimbing, Kelas

2. Isi video berisi kegiatan pendahuluan :pendahuluan materi, petunjuk penggunaan media video, kompetensi isi, kompetensi dasar, indikator dan tujuan pembelajaran. Kegiatan inti, materi tentang pembelajaran bola voli pada sekolah menengah atas materi servis, passing, dan smash, kegiatan penutup, biografi penulis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Pengembangan video pembelajaran**

Berdasarkan prosedur penelitian pengembangan penelitian yang telah penulis laksanakan, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

#### **Analisis**

Menganalisis kondisi sekolah dalam melakukan pembelajaran daring akibat adanya pandemi covid-19 melalui observasi dan wawancara dengan guru SMA PERTIWI 1 Padang . *Observasi* dan wawancara telah dilakukan untuk menganalisis proses pembelajaran, sumber belajar, tugas siswa dan media daring yang digunakan di salah satu SMA di Padang. Berdasarkan *observasi* dan wawancara kurangnya motivasi siswa dikarenakan kurangnya media yang menarik dan efektif untuk menunjang pembelajaran serta siswa kesulitan dalam mempraktekkan materi bola voli di lapangan.

#### **Tahap perencanaan (*design*)**

Materi yang dikembangkan oleh peneliti yakni : Servis: Servis bawah dan servis atas. Passing: Passing bawah dan passing atas. Jadi,dengan media pembelajaran

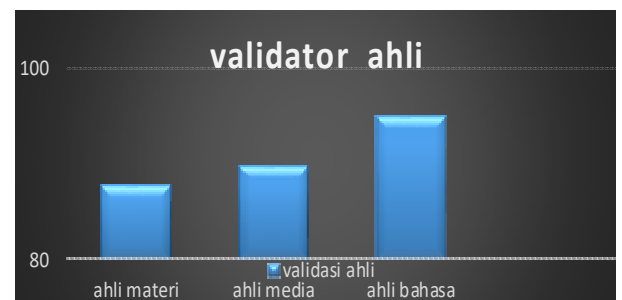
materi bola voli dapat membantu siswa belajar kembali di rumah untuk mempraktekkan teknik dasar bola voli. Tahap perencanaan ini menggunakan beberapa aplikasi : Kine master, Cap cut, Inshot, Word, Vn. Strategi yang dikembangkan yaitu dalam bentuk video pembelajaran, didalamnya berisi tentang teknik dasar atau gerakan dasar pada materi bola voli.

- 1) Kegiatan pendahuluan : (1) Video pembuka, (2) Kompetensi inti(3) , Kegiatan pembelajaran, (4) Indikator
- 2) Materi : (1) Menjelaskan dan mempraktekkan cara dan gerakan dasar servis bawah, (2) Menjelaskan dan mempraktekkan cara dan gerakan dasar servis atas, (3) Menjelaskan dan mempraktekkan cara dan gerakan passing bawah, (4) Menjelaskan dan mempraktekkan cara dan gerakan passing atas
- 3) Evaluasi: (1) Umpan balik pembelajaran, (2) Kesalahan gerak yang sering dilakukan, (3) Penutup

### Tahap pengembangan (Development)

Pada tahapan ini peneliti telah melakukan uji validasi untuk mengetahui kelayakan dari produk yang telah di buat dan telah dilakukan revisi kecil untuk kesempurnaan produk, uji produk ini sendiri terdiri dari 3 katerogi: 1) Uji validitas media diperoleh rata-

rata skor 90% dengan kriteria sangat layak. 2) Untuk data hasil uji validitas materi diperoleh rata-rata 87,77% dengan kriteria sangat layak dan 3) Data hasil uji validitas bahasa diperoleh rata-rata 95% dengan kriteria sangat layak. Dan rata- rata skor untuk ketiga data validasi adalah 90,92% dengan kriteria sangat layak.



Gambar 1. Validator Ahli Penilaian Ahli

a. Hasil uji validitas oleh ahli media

Uji validasi media yang dilakukan dengan meminta bantuan kepada dosen FIS UNP yaitu Bapak Dr. Nofrion, M.Pd Berdasarkan hasil validasi maka diperoleh hasil 90% .

### Pembahasan

Video pembelajaran yang diuji kelayakannya melalui uji validasi yang dilakukan oleh 3 orang dosen UNP dan 2 guru Penjas SMA, yaitu Bapak Sepriadi, S.Si ,M.Pd sebagai validator materi, Bapak Dr. Nofrion, M.Pd sebagai validator ahli media, Bapak Prof. Dr. Harris Effendi Thahar, M.Pd sebagai validator bahasa, Guru PJOK SMA PERTIWI 1 PADANG Bapak Nofrizaldi, S.Pd dan Bapak Septia Effery, S.Pd.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian tentang pengembangan media pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berbasis video di sekolah menengah atas kelas XI, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran berbasis video dengan rata-rata skor untuk ketiga data validasi adalah 90,92 % dinyatakan sangat layak digunakan sebagai media pembelajaran PJOK pada materi bola voli untuk kelas XI.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ade. 2018. "Penulisan Tugas Akhir" Pengembangan Media Animasi Berbasis *Macromedia Flash* Pada Pembelajaran Ikatan Kimia di SMA Negeri 1 Meulaboh. UNABA
- Alnedral. 2016. *Strategi Pembelajaran Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kencana
- Arsa, I Putu Suka; Agus, Adiarta. 2017. *Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Multimedia Berorientasi Pemberdayaan Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Di Jembrana. Seminar Nasional Vokasi dan Teknologi (SEMNASVOKTEK)*. Jembrana
- Erianti, F. U. 2017. *Kontribusi Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Dengan Keterampilan Bolavoli Dasar Mahasiswa*. Jurnal: MensSana Volume 2 No 1: 29-36
- Gagne, R. M. 2014. *Konsep Belajar Dan Pembelajaran*. Jurnal: Lantera Pendidikan Volume 17 No 1: 69
- Kuswanto, J. 2018. *Media Pembelajaran Berbasis Android Pada Mata Pelajaran Sistem Operasi Jaringan Kelas IX*. Jurnal: Media Infotama Volume 14 No 1:15.
- Pratama, Edo Putra; Alnedral, 2018. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli*. Jurnal: JPDO Volume 1 No 1: 135-140.
- Rochman. 2020. *Proses Belajar Mengajar PJOK Di Masa Pandemi Covid 19*. Jurnal: Stand Volume 1 No 1: 117.
- Tohidin, D., Afrina, N., & Syafruddin, S. 2021. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli*. Jurnal: Sporta Saintika Volume 6 No 2: 177-187.
- Uno, Hamzah B, Nina Lamatenggo. 2011. *Teknologi Komunikasi Dan Informasi Pembelajaran*. Jakarta: Pt. Bumi Aksara
- Viera Barbara L. 1996. *Bolavoli Tingkat pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yulifri, FIK UNP, et al. 2018. *Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot*

*lengan dengan ketepatan smash atlet  
bolavoli gempar Kabupaten Pasaman  
Barat. Jurnal: MensSana Volume 3  
No 1: 19-32.*