

**PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN VIDEO TERHADAP MINAT
DAN HASIL BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN SENAM
MATERI ROLLING DEPAN DI SD IT RIDHOTULLAH**

SKRIPSI



**Oleh:
MUHAMAD BINTANG
NIM. 21086225**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Media Pembelajaran Video Terhadap
Minat Dan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran
Senam Materi Rolling Depan Di SD IT Ridhotullah

Nama : Muhamad Bintang

NIM/BP : 21086225/2021

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

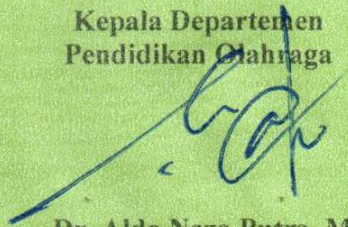
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 29 Oktober 2025

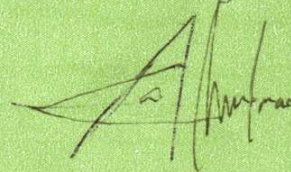
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

Pembimbing



Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd
NIP. 198806162012122001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Media Pembelajaran Video Terhadap Minat
Dan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Senam
Materi Rolling Depan Di SD IT RIDHOTULLAH

Nama : Muhamad Bintang
NIM : 21086225
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

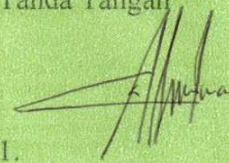
Padang, 29 Oktober 2025

Tim Penguji

Tanda Tangan

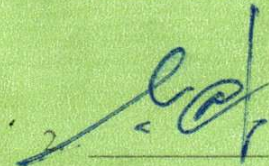
1. Ketua : Dr. Sri Gusti Handayani S.Pd., M.Pd

1.



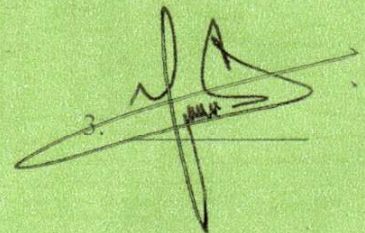
2. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd

2.



3. Anggota : Dr. Zulbahri S.Pd., M.Pd

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Pengaruh Media Pembelajaran Video terhadap Minat Siswa dalam Pembelajaran Senam Materi Rolling Depan di SD IT Ridhotullah, adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2025
Yang membuat pernyataan,



Muhamad Bintang
NIM. 21086225

ABSTRAK

Muhammad Bintang (21086108): Pengaruh Media Pembelajaran Video terhadap Minat Siswa dalam Pembelajaran Senam Materi Rolling Depan di SD IT Ridhotullah

Permasalahan pada penelitian ini adalah rendahnya minat dan hasil belajar siswa yang disebabkan oleh media pembelajaran guru yang kurang bervariasi sehingga mempengaruhi hasil belajar siswa. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh media pembelajaran berbasis video terhadap minat dan hasil belajar siswa pembelajaran senam materi rolling depan di SD IT Ridhotullah.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (*quasi-experimental design*). Desain yang digunakan adalah "*Pretest-Posttest Control*", membandingkan dua kelompok: kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa media pembelajaran video, dan kelompok kontrol yang menggunakan metode pembelajaran konvensional. Populasi pada penelitian ini adalah siswa pada SD IT Ridhotullah berjumlah 87 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* adalah siswa kelas 4 sebanyak 16 siswa. Instrumen yang digunakan penelitian ini berupa instrumen angket.

Berdasarkan hasil penelitian, Uji *Paired Sample T Test* diperoleh nilai Sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Maka disimpulkan terdapat pengaruh media pembelajaran berbasis video terhadap minat dan hasil belajar. Adapun Uji *Independent Sample T Test* diperoleh hasil Signifikasi sebesar $0,000 < 0,05$, selanjutnya uji MANOVA diperoleh hasil Signifikasi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata hasil minat dan hasil belajar belajar pada siswa yang menggunakan media pembelajaran berbasis video dan pembelajaran secara konvensional.

Kata Kunci: Media Pembelajaran, video, Minat Belajar, Senam, Sekolah Dasar

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	2
A. Latar Belakang	2
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II.....	11
KAJIAN TEORI.....	11
A. KAJIAN TEORI.....	11
1. Pengertian Pembelajaran PJOK	11
2. Pengertian Senam Dasar	14
3. Pengertian Rolling Depan	19
4. Media Pembelajaran Video	24
5. Pengertian Minat	27
6. hasil belajar	32
B. Penelitian Yang Relevan.....	38
C. Kerangka Berfikir.....	40
D. Hipotesis Penelitian	40
BAB III.....	30
METODE PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat Dan Waktu.....	31
C. Populasi Dan Sampel.....	32
D. Definisi Operasional Variabel	33
E. Intsrumen Penelitian	34
F. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV	41
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian.....	41
1. Deskripsi Data Hasil Belajar Pembelajaran Senam Materi Rolling Depan di SD IT Ridhotullah	41
2. Deskripsi Data Minat Pembelajaran Senam Materi Rolling Depan di SD IT Ridhotullah	42
3. Data Awal (Pre-test) Pembelajaran Senam Materi Rolling Depan di SD IT Ridhotullah	43
4. Data akhir (Post-test) a Dalam Pembelajaran Senam Materi Rolling Depan di SD IT Ridhotullah	46

B. Uji Prasyarat	50
1. Uji Normalitas	50
2. Uji Homogenitas	52
C. Pengujian Hipotesesis.....	53
1. Uji <i>Paired Sample Test</i>	53
2. Uji Independent Sample T Test.....	55
3. Uji MANOVA	57
D. Pembahasan	58
BAB V.....	64
KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Rancangan Penelitian	30
2 Populasi Siswa SD IT RIdhotullah.....	32
3 Sampel Penelitian	33
4 Kriteria Pengukuran Angket.....	34
5 Kisi-Kisi Angket Minat Belajar.....	35
6 Rubrik Penilaian Rollig Depan	35
7 Deskripsi Data Penelitian Hasil Belajar	42
8 Deskripsi Data Penelitian Minat	43
9 Distribusi Frekuensi Pre-Test Minat Siswa Dalam Pembelajaran Senam Materi Rolling Depan Di Sd It Ridhotullah	43
10 Distribusi Frekuensi Pre-Test Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Senam Materi Rolling Depan Di Sd It Ridhotullah.....	45
11 Distribusi Frekuensi Post-Test Minat Siswa Dalam Pembelajaran Senam Materi Rolling Depan Di Sd It Ridhotullah.....	46
12 Distribusi Frekuensi Post-Test Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Senam Materi Rolling Depan Di Sd It Ridhotullah.....	48
13 Hasil Analisis Uji Shapiro-Wilk Minat Siswa	51
14 Hasil Analisis Uji Shapiro-Wilk Hasi Belajar Siswa	51
15 Hasil Analisis Uji Homogenitas Minat Siswa	52
16 Hasil Analisis Uji Homogenitas Hasil Belajar Siswa.....	53
17 Hasil Analisis Uji Paired Sample Test Minat Siswa.....	54
18 Hasil Analisis Uji Paired Sample Test Hasil Belajar Siswa	54
19 Hasil Analisis Uji Independent Sample T-Test Minat Siswa	55
20 Hasil Analisis Uji Independent Sample T-Test Hasil Belajar Siswa	56
21 Uji MANOVA	57
22 Kisi-kisi angket	70
23 Angket.....	70
24 Rubrik Penilaian Rolling Depan	73
25 Data Mentah Minat Pre-Test	86
26 Data Mentah Minat Post-Test	87
27 Data Mentah Pre-Test Hasil Belajar.....	88
28 Data Mentah Post-Test Hasil Belajar Percobaan 1	89
29 Mentah Post-Test Hasil Belajar Percobaan 2.....	90
30 Mentah Post-Test Hasil Belajar Percobaan 3.....	91
31 Mentah Post-Test Hasil Belajar Nilai Terbesar	92
32 Paired Sample T-Test Minat Siswa	93
33 Paired Sample T-Test Hasil Belajar Siswa	93

34 Independent T-Test Minat Siswa.....	93
35 Independent T-Test Hasil Belajar Siswa	94
36 Uji MANOVA	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Berpikir	40
2 <i>Histogram Data Pre-test Minat Siswa Dalam Pembelajaran Senam Materi Rolling Depan Di Sd It Ridhotullah</i>	44
3 Histogram Data Pre-test Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Senam Materi Rolling Depan Di Sd It Ridhotullah.....	46
4 Histogram Data Post-test Minat Siswa Dalam Pembelajaran Senam Materi Rolling Depan Di Sd It Ridhotullah	47
5 Histogram Data Post-test Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Senam Materi Rolling Depan Di Sd It Ridhotullah	49
6 Surat Izin Yayasan	95
7 Lembar Validasi Ahli.....	96
8 Lembar Validasi Ahli.....	97
9 Surat Balasan Penelitian dari Sekolah	98
10 Pre-Test Minat Siswa.....	99
11 Perlakuan Kelas Eksperimen	99
12 Perlakuan Kelas Kontrol	100
13 Post-Test Hasil Belajar	100
14 Post-Test Minat	101

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Kisi-kisi Angket.....	70
2 Angket.....	70
3 Rubrik Penilaian Rolling Depan	73
4 Modul Ajar Pembelajaran Senam Rolling Depan	75
5 Data Mentah	86
6 olah data SPSS	93
7 Surat Izin Yayasan	95
8 Lembar Validasi Ahli.....	96
9 Surat Balasan Penelitian	98
10 Dokumentasi Penelitian	99

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan dewasa sekarang ini adalah topik yang sangat kompleks yang sedang dibahas secara global dari berbagai negara. Baik dinegara maju maupun negara berkembang, pendidikan juga menentukan kemampuan suatu bangsa agar bisa bersaing secara global dalam bidang kognisi, efektivitas, dan perkembangan psikomotorik. Karena pendidikan merupakan salah satu indikator utama dalam kemajuan disuatu negara.

Tujuan pendidikan nasional yang digunakan sekarang sekarang secara eksplisit dirumuskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yaitu pada bab II pasal 3 UU tersebut dijelaskan, bahwa pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa; dan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berahlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Pelawi & Is (2021)

Dari beberapa pendapat diatas tujuan pendidikan jelas bahwa untuk mengembangkan potensi bawaan manusia agar dapat berkembang secara optimal sehingga mampu menjalankan tugas dan kewajibannya sebagai

salah satu masalah yang dihadapi dunia pendidikan adalah lemahnya proses pembelajaran dan maka dari itu dibutuhkan kurikulum untuk mengaturnya.

Kurikulum merupakan jantung dari sistem pendidikan yang menentukan arah dan kualitas pembelajaran. Kurikulum berfungsi sebagai pedoman dalam proses pembelajaran, mengarahkan peserta didik untuk mencapai kompetensi yang diharapkan, serta mempersiapkan mereka menghadapi tantangan di masa depan.

Namun, implementasi kurikulum tidak selalu berjalan mulus. Berbagai tantangan kerap muncul, seperti kesenjangan kualitas pendidikan antar daerah, kesiapan guru dalam menerapkan metode baru, serta adaptasi terhadap perkembangan teknologi dalam dunia pendidikan. Selain itu, munculnya era digital dan revolusi industri 4.0 menuntut kurikulum yang lebih dinamis dan mampu membekali peserta didik dengan keterampilan abad ke-21, seperti berpikir kritis, kreativitas, komunikasi, dan kolaborasi, hal ini juga terjadi pada PJOK.

Pendidikan Jasmani adalah proses dimana perubahan individu yang dibawa melalui pengalaman gerakan Parwata (2021). Pendidikan Jasmani juga proses dimana perubahan individu yang dibawa melalui pengalaman gerakan. Parwata, (2021). Kemampuan gerak merupakan salah satu faktor yang bisa mempengaruhi kesuksesan anak dalam belajar gerak senam.

Senam merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang menggabungkan unsur kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, serta koordinasi tubuh dalam satu rangkaian gerakan. Dalam konteks pendidikan jasmani, senam menjadi bagian penting dari kurikulum sekolah karena membantu meningkatkan keterampilan motorik dasar.

Namun, di balik manfaatnya, senam juga memiliki tantangan tersendiri, terutama dalam hal teknik dan keselamatan. Maulana & Bawono (2021), latihan senam yang tidak dilakukan dengan teknik yang benar dapat meningkatkan risiko cedera, terutama bagi pemula. Oleh karena itu, penggunaan metode pembelajaran yang inovatif dan pendampingan oleh pelatih profesional sangat diperlukan dalam praktik senam. Didalam senam terdapat beberapa gerakan, salah satunya adalah rolling depan.

Adnyani (2021) latihan rolling depan yang dilakukan dengan teknik yang benar dapat membantu meningkatkan fleksibilitas dan daya tahan otot inti, terutama pada bagian perut, punggung, dan kaki. Selain itu, penelitian oleh Komarudin et al (2024) menunjukkan bahwa atlet yang sering melakukan latihan rolling depan memiliki keseimbangan tubuh yang lebih baik dibandingkan mereka yang jarang berlatih.

Minat yang tinggi pada siswa akan membuat siswa berusaha keras mengatasi masalah yang mungkin timbul dalam kegiatan olahraga di sekolah, demikian pula sebaliknya minat yang rendah menyebabkan

menurunnya keinginan siswa melakukan kegiatan olahraga yang akhirnya akan menghambat tercapainya sumber daya manusia yang berkualitas sebagaimana yang tertuang dalam tujuan pendidikan jasmani olahraga kesehatan itu sendiri. Jika minat siswa rendah maka prestasi yang dimiliki juga akan rendah, begitupun sebaliknya apabila minat belajar siswa tinggi maka prestasi yang dimiliki akan tinggi, dalam pembelajaran PJOK maupun pembelajaran yang lain.

Berdasarkan observasi awal dilakukan masih banyak siswa yang kurang antusias dengan pembelajaran PJOK karena masih memiliki beberapa aspek pendorong rasa minat yang belum tercukupi seperti motivasi anak, dorongan teman sebaya, dan kondisi sosial dan ekonomi. Adapun faktor yang mempengaruhi pada minat belajar siswa namun masih kurang dimanfaatkan dengan maksimal seperti media ajar disekolah yang masih kurang memadai sehingga anak menjadi bosan terhadap materi yang disampaikan.

Minat anak merupakan salah satu faktor pendorong rasa tertarik pada materi pembelajaran sehingga partisipasi siswa akan menjadi lebih antusias saat proses belajar mengajar sedang berlangsung. Sarana dan prasarana lokasi penelitian juga kurang memadai sehingga menjadi tentangan ketika guru akan membawakan materi pembelajaran termasuk senam lantai ini. Selain itu kreatifitas guru juga merupakan hal yang penting ketika membawakan materi PJOK di materi senam lantai, karena senam lantai merupakan olahraga yang beresiko apabila guru tidak

menyajikan materi sesuai kelompok umur yang akan diajarkan sehingga mempengaruhi hasil belajar siswa.

Hasil belajar siswa adalah bentuk evaluasi pembelajaran yang dilakukan oleh seorang guru guna untuk melihat berhasil atau tidaknya sebuah pembelajaran. Evaluasi pembelajaran adalah proses sistematis meliputi pengumpulan informasi langka, deskripsi, dan verbal analisis, interpretasi informasi untuk membuat Keputusan Teguh Triwiyanto (2019). Evaluasi selalu berhubungan dengan dua fungsi yaitu evaluasi dengan fungsi formatif dan evaluasi dengan fungsi sumatif Kaniawati dkk.,(2023).

Penggunaan cara konvensional dalam pembelajaran khususnya saat proses evaluasi merupakan hal yang tidak menarik bagi generasi abad 21 ini. Untuk menghadapi era pendidikan 5.0, guru perlu meningkatkan kompetensinya. Siswa yang dihadapi sekarang ini adalah generasi yang sangat familiar dengan dunia digital.

Tabel 1. Hasil Nilai Pembelajaran Pjok Kelas 4 SD IT RIDHOTULLAH

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori
		Kelas 4	
1	0-51	3,33%	Sangat Rendah
2	52-70	10,00%	Rendah
3	71-80	3,33%	Cukup

4	81-91	63,33%	Baik
5	92-100	20,00%	Sangat Baik
Jumlah Siswa		100%	
Nilai Rata-rata		85,46	

Sumber: Guru PJOK SD IT Ridhotullah

Dari uraian permasalahan di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar pada kelas 4 tergolong rendah dan media video dapat digunakan sebagai media pembelajaran untuk mengoptimalkan proses belajar mengajar di kelas. Maka penulis termotivasi untuk mengadakan penelitian sekaligus menjabarkannya dengan penelitian yang berjudul pengaruh media pembelajaran video terhadap minat dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam materi rolling depan di sd it ridhotullah.

Dari uraian permasalahan di atas, dapat disimpulkan bahwa minat kelas 4 tergolong rendah dan media video dapat digunakan sebagai media pembelajaran untuk mengoptimalkan proses belajar mengajar di kelas. Maka penulis termotivasi untuk mengadakan penelitian sekaligus menjabarkannya dengan penelitian yang berjudul pengaruh media pembelajaran video terhadap minat dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam materi rolling depan di sd it ridhotullah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dapat disimpulkan bahwa identifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Media pembelajaran yang memadai pada pembelajaran senam materi rolling depan
2. Minat siswa saat pembelajaran senam
3. Sarana dan prasarana yang memadai untuk materi senam
4. Kreatifitas guru dalam membawakan materi senam
5. Motivasi siswa saat pembelajaran
6. Kondisi ekonomi dan sosial siswa
7. Dorongan teman sebaya
8. Hasil belajar siswa
9. Motorik anak

C. Batasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang dan identifikasi masalah dapat diketahui bahwa cukup banyak cukup banyak masalah yang muncul dan permasalahan yang akan diteliti adalah “Pengaruh Media Pembelajaran Video Terhadap Minat Dan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Senam Materi Rolling Depan di SD IT Ridhotullah”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dapat disimpulkan bahwa identifikasi masalahnya sebagai berikut: apakah media pembelajaran video berpengaruh terhadap minat dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam materi rolling depan di SD IT Ridhotullah?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas dapat dijelaskan bahwa penelitian ini bertujuan untuk: mengetahui pengaruh media pembelajaran video terhadap minat dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam materi rolling depan di SD IT Ridhotullah.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut. Penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti sendiri, yaitu sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan atau referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian dengan jenis atau tema yang serupa. Selanjutnya, penelitian ini juga memberikan manfaat bagi pihak sekolah, yakni sebagai bahan pertimbangan dan informasi untuk mengetahui sejauh mana pengaruh media pembelajaran video terhadap minat belajar siswa dalam pembelajaran senam pada materi rolling depan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penelitian yang telah dilakukan ini menunjukkan bahwa penerapan media pembelajaran berbasis video dapat meningkatkan minat dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam materi *rolling* depan di SD IT Ridhotullah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan penuh terhadap inovasi pembelajaran. Dukungan ini bisa berupa:

- c. Penyediaan Sarana dan Prasarana: Mengalokasikan dana untuk pengadaan atau peningkatan fasilitas pendukung, seperti proyektor, laptop, dan speaker yang memadai di ruang olahraga atau ruang kelas. Hal ini akan memudahkan guru dalam mengintegrasikan media video ke dalam pembelajaran.
- d. Kebijakan Pelatihan Guru: Mendorong dan memfasilitasi guru untuk mengikuti pelatihan atau workshop tentang pemanfaatan teknologi, khususnya media pembelajaran berbasis video, untuk mata pelajaran PJOK.

2. Bagi Guru PJOK

Temuan ini menunjukkan bahwa guru PJOK perlu beradaptasi dengan metode pembelajaran yang lebih modern dan menarik. Oleh karena itu, disarankan agar guru:

- a. Memanfaatkan Teknologi Secara Optimal: Tidak ragu untuk menggunakan media video dalam setiap materi yang dianggap sulit untuk dijelaskan hanya dengan demonstrasi langsung. Guru dapat membuat video pembelajaran sendiri atau memanfaatkan video yang sudah tersedia di internet dengan tetap memastikan kontennya relevan dan akurat.
- b. Kreatif dalam Menyusun Materi: Menggabungkan video dengan metode pembelajaran lain, seperti diskusi, tanya jawab, atau praktik langsung, agar pembelajaran tidak monoton dan tetap interaktif.
- c. Menggali Potensi Media Lain: Mencoba inovasi lain, seperti media interaktif atau aplikasi pembelajaran, untuk terus meningkatkan minat belajar dan hasil belajar siswa.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat mengambil manfaat dari inovasi pembelajaran yang diterapkan. Saran untuk siswa adalah:

- a. Bersikap Lebih Aktif dan Terbuka: Menganggap media video sebagai alat bantu yang dapat mempermudah pemahaman, bukan hanya sebagai hiburan.

- b. Berinisiatif untuk Belajar Mandiri: Memanfaatkan video atau sumber belajar daring lainnya untuk mengulang materi yang belum dikuasai di luar jam pelajaran.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini membuka peluang untuk pengembangan studi lebih lanjut. Bagi peneliti yang tertarik, disarankan untuk:

- a. Melakukan Penelitian Serupa pada Materi Lain: Menerapkan media video pada cabang olahraga atau materi lain (misalnya: atletik, permainan bola besar, atau kebugaran jasmani) untuk melihat apakah hasilnya konsisten.
- b. Menguji Variabel Lain: Meneliti pengaruh media video tidak hanya pada minat, tetapi juga pada keterampilan motorik atau hasil belajar kognitif siswa.
- c. Menggunakan Metode yang Berbeda: Melakukan studi komparatif dengan membandingkan efektivitas media video dengan media lain, seperti media interaktif atau demonstrasi langsung, dalam meningkatkan minat belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 35–48.
- Andriyani, F. (2012). *Dr. Olahraga Menjelaskan Senam Lantai*. Pt Balai Pustaka (Persero).
- Arfanda, P. E., & Nurulita, R. F. (2024). *Gerak Dasar Senam Lantai*. Penerbit Nem.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234.
- Artanty, A., Setyawan, T., Pawitra, P. R. A., Windriyani, S. M., Junaidi, A., Irawan, D., & Mushofi, Y. (2023). Analisis Kebutuhan Pengembangan Media Ajar Berbasis Android Untuk Pembelajaran Senam Mahasiswa PJKR IKIP Budi Utomo. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 8(1), 40–48.
- Bapor, T., & Semarayasa, I. K. (2022). Minat Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(1), 24–29.
- Darsi, H. (2018). Pengaruh senam aerobik low impact terhadap peningkatan v02MAX. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 42–51.
- Data, T. P. (2015). Instrumen Penelitian. *Kisi-Kisi Instrumen*.
- Desmariansi, E. (2020). *Buku ajar metode perkembangan fisik anak usia dini*. Pustaka Galeri Mandiri.
- Erfayliana, Y. (2017). Pendidikan jasmani dalam membentuk etika, moral, dan karakter. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 2(2), 302–315.
- Hayati, N., & Harianto, F. (2017). Hubungan penggunaan media pembelajaran audio visual dengan minat peserta didik pada pembelajaran pendidikan agama islam di sman 1 bangkinang kota. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 14(2), 160–180.
- Imawati, V., & Maulana, A. (2021). Minat Belajar Siswa dalam Mengikuti Proses Pembelajaran PJOK. *Patria Educational Journal (PEJ)*, 1(1), 87–93.

- Kartika, S., Husni, H., & Millah, S. (2019a). Pengaruh kualitas sarana dan prasarana terhadap minat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan agama Islam. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 7(1), 113.
- Kartika, S., Husni, H., & Millah, S. (2019b). Pengaruh kualitas sarana dan prasarana terhadap minat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan agama Islam. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 7(1), 113.
- Komarudin, M. P., Saputra, M. Y., Awwaludin, P. N., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2024). *Model Latihan Kognisi dalam Olahraga*. Indonesia Emas Group.
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga kesehatan di usia lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 115182.
- Manizar, E. (2015). Peran guru sebagai motivator dalam belajar. *Tadrib*, 1(2), 204–222.
- Manurung, P. (2020). Multimedia Interaktif Sebagai Media Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid 19. *Al-Fikru: Jurnal Ilmiah*, 14(1), 1–12.
- Maulana, G. M. G. W., & Bawono, M. N. (2021). MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH LANSIA MELALUI OLAHRAGA PADA SAAT PANDEMI COVID-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 211–220.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80.
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pembelajaran gerak dalam pendidikan jasmani dari perspektif merdeka belajar. *Indonesian Journal of Educational Development (IJED)*, 2(2), 219–228.
- Pelawi, J. T., & Is, M. F. (2021). Undang Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Dalam Upaya Pencegahan Pernikahan Dini (Dibawah Umur). *Jurnal Education and Development*, 9(2), 562–566.
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107–116.
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 7911–7915.
- Sahabuddin, S., Hakim, H., & Syahrudin, S. (2020). Kontribusi motor educability terhadap kemampuan senam ritmik alat simpai pada siswa

sekolah dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 449–465.

Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.

Sucipto, M. F., & Firmansyah, D. (2021). Analisis minat belajar siswa SMP pada pembelajaran matematika. *Maju*, 8(2), 505300.

Sugiyono, S., & Lestari, P. (2021). *Metode penelitian komunikasi (Kuantitatif, kualitatif, dan cara mudah menulis artikel pada jurnal internasional)*. Alfabeta Bandung, CV.

Sukaryono, A. (2021). Peningkatan hasil belajar senam lantai guling ke depan dengan menggunakan media matras dan variasi pembelajaran pada siswa kelas X. 1. *JPPTK: Jurnal Pendidikan Pembelajaran & Penelitian Tindakan*, 1(2), 130–140.

Trismayanti, S. (2019). *Strategi Guru dalam Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik di Sekolah Dasar*.

Uno, H. B. (2023). *Perencanaan pembelajaran*. Bumi Aksara.

Widoyoko, E. P. (2017). Evaluasi program pelatihan. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.