

**PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN VIDEO TERHADAP
HASIL BELAJAR GULING DEPAN SMPN 03
MUKOMUKO**

SKRIPSI



Oleh :

**ZHAFRAN YAFI APRILianto
NIM. 22086143**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PESERTUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Media Pembelajaran Video Terhadap Hasil Belajar Guling Depan SMPN 03 Mukomuko
Nama : Zhafran Yafi Aprilianto
NIM : 22086143
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2026

Mengetahui

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga

Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19890901 201803 1001

Disetujui Oleh :

Pembimbing

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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Pengaruh Media Pembelajaran Video Terhadap Hasil Belajar Guling Depan SMPN 03 Mukomuko
Nama : Zhafran Yafi Aprilianto
NIM : 22086143
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, juli 2026

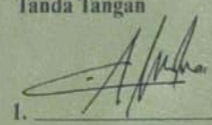
Tim Penguji

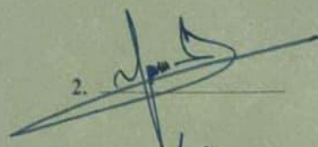
1. Ketua : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd

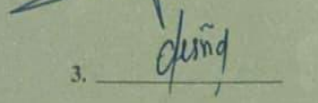
2. Anggota : Dr.Zulbahri, S.Pd., M.Pd

3. Anggota : Dessi Novita Sari, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul " Pengaruh Media Pembelajaran Video Terhadap Hasil Belajar Guling Depan SMP N 03 Mukomuko " adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, dan bukan merupakan duplikasi skripsi lain.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan pada kepustakaan.
4. Persyaratan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2026
Yang membuat pernyataan



Zhafran Yafi Aprilianto
NIM.22086143

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Media Pembelajaran Video Terhadap Hasil Belajar Guling Depan SMP N 03”. Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
4. Ibuk Dr. Sri Gusti Handayani S.Pd., M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pemikiran, dan arahan dalam penyusunan hasil penelitian ini.

5. Bapak Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd. dan Ibuk Dessi Novita Sari, S.Pd., M.Pd. selaku penguji yang telah memberikan kritikan dan saran serta masukan perbaikan penulisan Skripsi ini.
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen di lingkungan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Sekolah, guru, dan peserta didik SMP Negeri 3 Mukomuko yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan observasi penelitian.
8. Teruntuk kedua orang tua penulis, alm bapak Meri Hariyanto dan Ibu Nurlaili, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis, dua orang yang selalu mengusahakan anak keduanya ini sampai menempuh pendidikan setinggi-tingginya, namun mereka telah memberikan segalanya hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Penulis percaya doa-doa mereka lah yang selalu menyelamatkan dan menuntun penulis melewati masa-masa sulit ini.
9. Teruntuk abang oldi, dan adek ozi, penulis mengucapkan terima kasih atas segala dukungan, semangat, perhatian, serta doa yang selalu diberikan. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi, tempat menguatkan, serta selalu hadir dalam setiap proses kehidupan penulis, khususnya dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Tidak lupa pula penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh keluarga besar, yang telah memberikan dukungan, motivasi, serta doa yang tulus

sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Kehadiran dan dukungan kalian semua sangat berarti dalam perjalanan penulis.

11. Kepada teman-teman saya yang tak kalah penting kehadirannya, Febri Dedeansyah, Fadli Purnama, Dilla Lusiana, Dilla Sabrina Angdini, Jeri Rahmat, Dwi Abdul Gambu, Setiawan Jaya Efendi, Ulfa Arabah Liyarista ,Athsakinah Terima kasih karna telah hadir dan menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, yang telah berjuang dan berkontribusi banyak dari awal hingga akhir penulisan, memberikan semangat, medukung dan selalu ada untuk penulis.

12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu penulis dalam menyusun Skripsi Penelitian ini.

Demikian ucapan terima kasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi ibadah dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Aamiin...

Padang, Juli 2026

Zhafran Yafi Aprilianto

ABSTRAK

Zhafran Yafi Aprilianto. 2026. Pengaruh Media Pembelajaran Video terhadap Hasil Belajar Guling Depan pada Siswa SMP Negeri 03 Mukomuko.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya hasil belajar siswa pada materi guling depan di SMP Negeri 03 Mukomuko. Salah satu faktor yang memengaruhi kondisi tersebut adalah kurang optimalnya penggunaan media pembelajaran yang menarik dan efektif dalam membantu siswa memahami teknik gerakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media pembelajaran video terhadap hasil belajar guling depan pada siswa SMP Negeri 03 Mukomuko.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 03 Mukomuko yang berjumlah 171 siswa. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu siswa kelas VIII.A yang berjumlah 32 orang. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan guling depan yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji *Paired Sample t-Test* dengan taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* sebesar 16,44 meningkat menjadi 22,03 pada *posttest*. Hasil uji *Paired Sample t-Test* memperoleh nilai *t* hitung sebesar -14,905 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ($< 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan media pembelajaran video terhadap hasil belajar guling depan pada siswa SMP Negeri 03 Mukomuko. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran video efektif digunakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya pada materi guling depan, karena mampu meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan.

Kata Kunci: Media Pembelajaran video, Hasil Belajar, Guling Depan, PJOK, Senam Lantai.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.....	9
2. Media Pembelajaran.....	14
3. Media Pembelajaran Video	15
4. Hasil Belajar.....	16
5. Senam Dasar.....	19
6. Gerakan Senam Lantai Guling Depan.....	23
B. Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Konseptual	32
D. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Waktu dan Tempat penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34

D. Instrumen Penelitian.....	36
E. Prosedur Penelitian.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	40
1. <i>Pre-Test</i> Hasil Belajar Guling Depan	40
2. <i>Post-Test</i> Hasil Belajar Guling Depan	41
B. Uji Persyaratan Analisis	42
1. Uji Normalitas.....	42
C. Pengujian Hipotesis.....	42
D. Pembahasan.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Praktik Guling Depan Siswa Kelas VIII.A Tahun Ajaran 2025/2026.....	4
Tabel 2. Desain Penelitian.....	34
Tabel 3. Populasi Penelitian	35
Tabel 4. Sampel Penelitian.....	35
Tabel 5. Instrumen Penilaian.....	36
Tabel 6. Ketentuan Pemberian Skor Penilaian Siswa	37
Tabel 7. <i>Pre-Test</i> Hasil Belajar Guling Depan.....	40
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Guling Depan.....	40
Tabel 9. <i>Post-Test</i> Hasil Belajar Guling Depan	41
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Guling Depan.....	41
Tabel 11. Uji Normalitas	42
Tabel 12. Uji Paired Sample T-Test.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Cara Melakukan Gerakan Guling Depan dari Sikap Awal Jongkok...	29
Gambar 2. Cara Melakukan Gerakan Guling Depan dari Sikap Awal Berdiri	30
Gambar 3. Cara Memberikan Bantuan Guling ke Depan	32
Gambar 4. Kerangka Konseptual	33

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan pondasi utama dalam membentuk kualitas sumber daya manusia sebuah bangsa. Melalui sistem pendidikan yang efektif, individu dipersiapkan tidak hanya untuk menguasai pengetahuan akademik, tetapi juga mengembangkan keterampilan hidup, moral, dan kemampuan fisik yang diperlukan untuk berkontribusi produktif dalam masyarakat. Pendidikan merupakan proses fundamental dalam membentuk manusia seutuhnya, baik secara intelektual, emosional, maupun fisik. Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (2022) menegaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar agar peserta didik dapat mengembangkan potensi dirinya.

Pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam sistem pendidikan secara keseluruhan, terutama melalui kegiatan bergerak yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Sebagai bagian dari pendidikan, pendidikan jasmani menekankan pentingnya pengalaman bergerak untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, aspek kognitif, serta pembentukan karakter dalam hal afektif, sosial-emosional, dan spiritual peserta didik. Menurut K. Green (dikutip Mustafa, 2022), pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada fisik, melainkan juga penting untuk prestasi akademik, gaya hidup sehat, keterampilan, dan kepercayaan diri. Adang Suherman (dalam Wiweko, 2020) memperkuat pandangan ini, menyatakan

bahwa penjas adalah proses belajar melalui aktivitas fisik untuk pengembangan individu secara menyeluruh. Senam, sebagai materi wajib dalam kurikulum pendidikan jasmani, berperan dalam pencapaian tujuan pendidikan nasional. Akmal et al. (2018) mendefinisikan senam sebagai cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keselarasan gerak sistematis.

Senam lantai, bagian dari senam artistik, mencakup gerakan mengguling, melompat, dan bertumpu untuk menjaga keseimbangan. Gerakan ini sering disebut latihan bebas karena tidak memerlukan alat khusus. Salah satu gerakannya, guling depan, adalah aksi berguling ke depan yang diawali dari pundak hingga panggul, lalu diakhiri dengan posisi jongkok atau berdiri. Gerakan ini dimulai dari posisi berdiri atau jongkok di atas matras, di mana tangan dan tengkuk menyentuh matras sebelum tubuh didorong ke depan (Ruslan & Huda dalam Mabrur et al., 2021). Senam disekolah berjan dengan baik jika siswa memperoleh dengan baik, Hal ini bisa di capai dengan media pembelajaran.

Media pembelajaran sangat penting untuk menunjang proses belajar mengajar. Media ini berfungsi sebagai alat penyalur materi, memungkinkan guru menyampaikan informasi secara lebih efisien dan menarik. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran adalah penggunaan media pembelajaran yang tepat. Media pembelajaran memiliki peran penting dalam membantu guru menyampaikan materi pembelajaran agar lebih mudah dipahami oleh siswa.

Penggunaan media pembelajaran yang menarik dan variatif dapat meningkatkan perhatian, motivasi, serta pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan. Salah satu media pembelajaran yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran adalah media pembelajaran video.

Media pembelajaran video memiliki kelebihan karena mampu menyajikan informasi secara visual dan audio sehingga siswa dapat melihat secara langsung contoh gerakan yang benar. Melalui media video, siswa dapat mengamati tahapan-tahapan gerakan secara lebih jelas dan berulang sehingga dapat membantu siswa dalam memahami teknik gerakan guling depan dengan lebih baik.

Senam lantai, bagian dari senam artistik, mencakup gerakan mengguling, melompat, dan bertumpu untuk menjaga keseimbangan. Gerakan ini sering disebut latihan bebas karena tidak memerlukan alat khusus. Salah satu gerakannya, guling depan, adalah aksi berguling ke depan yang diawali dari pundak hingga panggul, lalu diakhiri dengan posisi jongkok atau berdiri. Gerakan ini dimulai dari posisi berdiri atau jongkok di atas matras, di mana tangan dan tengkuk menyentuh matras sebelum tubuh didorong ke depan (Ruslan & Huda dalam Mabur et al., 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran berbasis video dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam proses pembelajaran. Media video memungkinkan siswa untuk melihat contoh gerakan secara konkret sehingga dapat mempermudah proses belajar terutama pada materi yang bersifat praktik atau

keterampilan gerak. Namun demikian, penerapan media pembelajaran video dalam pembelajaran senam lantai, khususnya pada materi guling depan di tingkat sekolah menengah pertama, masih belum banyak dilakukan secara optimal.

Berdasarkan observasi dan pengamatan peneliti saat program Pratek Kerja Lapangan di SMPN 03 MUKO MUKO (15 JUNI 2025), ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih kesulitan melakukan guling depan. Beberapa bahkan enggan mencoba karena rasa takut, kurang percaya diri, atau malu diejek teman. Hasil wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan, Ibu Indica Elastica Runk, S.Pd menunjukkan bahwa meskipun guru telah menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, menggunakan metode demonstrasi, dan menyediakan alat bantu seadanya, hasil belajar siswa masih rendah.

Data nilai praktik guling depan siswa kelas VIIIA Tahun Ajaran 2025/2026 menunjukkan hanya 14 siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (75), sedangkan 18 siswa lainnya masih di bawah KKM. Data ini menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai, khususnya materi guling depan, belum optimal.

**Tabel 1. Nilai Praktik Guling Depan Siswa Kelas VIII.A
Tahun Ajaran 2025/2026**

No	Nama	L/P	Nilai	Ket
1	Abil Hidayat	L	66	Tidak Lulus
2	Adnan Eka Putra	L	80	Lulus
3	Alfin Elbanis	L	77	Lulus
4	Balqis Khansa Najla	P	65	Tidak Lulus
5	Candra Nugraha	L	59	Tidak lulus
6	Daffa Alvaro	L	75	Lulus

7	Dahlia Amalia	P	79	Lulus
8	Dedi Firmansyah	L	65	Tidak Lulus
9	Fadhil Angra Pratama	L	78	Lulus
10	Fiona Cleary Sipayung	P	66	Tidak Lulus
11	Gaby Alexandria Salsabila	P	82	Lulus
12	Gibran Mahardika R	L	72	Tidak Lulus
13	Imel Fanisa	P	62	Tidak Lulus
14	Juanda Tri Putra	L	71	Tidak Lulus
15	Kaira Fitia	P	88	Lulus
16	Muhammad Radifan Azhar	L	76	Lulus
17	Muhammad Vendro Langit	L	71	Tidak lulus
18	Nabilah Zafina Naidi	P	88	Lulus
19	Nadhine Dwi Carissa	P	60	Tidak Lulus
20	Natanael Judicious Silitonga	L	79	Lulus
21	Novella Dasiana	P	61	Tidak Lulus
22	Ophelia De Ardhany	P	69	Tidak Lulus
23	Perkins Gabriel Sitanggang	L	88	Lulus
24	Raysa Adriyani	P	71	Tidak Lulus
25	Riyana Gresia Kristin Silalahi	P	74	Tidak Lulus
26	Selly Diandra Noprianti	P	64	Tidak Lulus
27	Syalvino Meidiansyah	L	80	Lulus
28	Tasya Findra Jaya	P	74	Tidak Lulus
29	Tri Ayu Setianingsih	P	66	Tidak Lulus
30	Tovan Agustian Pratama	L	88	Lulus
31	Afni Julianti	P	72	Tidak Lulus
32	Muhammad adly R	L	88	Lulus

Sumber :Indica Elastica Runk, S.Pd (Guru PJOK SMPN 03 Mukomuko)

Berdasarkan uraian data, dapat diketahui bahwa penggunaan media pembelajaran yang inovatif sangat diperlukan untuk meningkatkan keterampilan gerak siswa dalam pembelajaran senam lantai. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengetahui sejauh mana pengaruh penggunaan media pembelajaran video terhadap keterampilan gerak guling depan pada siswa SMP Negeri 03 Mukomuko.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan , maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Masih rendahnya hasil belajar siswa pada materi senam lantai khususnya teknik guling depan di SMPN 03 Mukomuko.
2. Sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam memahami dan melakukan teknik gerakan guling depan dengan benar.
3. Kurangnya penggunaan media pembelajaran yang menarik dan variatif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.
4. Pembelajaran senam lantai masih banyak menggunakan metode konvensional sehingga siswa kurang memahami tahapan gerakan secara jelas.
5. Media pembelajaran berbasis video belum dimanfaatkan secara optimal dalam pembelajaran senam lantai.
6. Banyak siswa yang belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pada materi guling depan, yang terlihat dari hasil penilaian praktik siswa.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang, peneliti membatasi dari penelitian ini pada pengaruh media pembelajaran video terhadap hasil belajar guling depan SMPN 03 Mukomuko.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh media pembelajaran video terhadap hasil belajar guling depan pada siswa SMP Negeri 03 Mukomuko?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah di atas maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh media pembelajaran video terhadap hasil belajar guling depan pada siswa SMP Negeri 03 Mukomuko.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani mengenai penggunaan media pembelajaran video dalam meningkatkan keterampilan gerak siswa pada materi senam lantai.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi guru

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani dalam menggunakan media pembelajaran yang lebih variatif dan menarik untuk meningkatkan keterampilan gerak siswa.

b. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam memahami dan meningkatkan keterampilan gerak guling depan melalui penggunaan media pembelajaran video.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran pendidikan jasmani.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang berkaitan dengan media pembelajaran dan keterampilan gerak dalam pendidikan jasmani

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran video berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar guling depan siswa. Sebelum diberikan perlakuan, hasil belajar siswa yang diukur melalui pretest memperoleh nilai rata-rata sebesar 16,44. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan gerakan guling depan masih belum optimal. Setelah diberikan pembelajaran menggunakan media video, hasil belajar siswa mengalami peningkatan yang ditunjukkan oleh nilai rata-rata posttest sebesar 22,03. Peningkatan nilai tersebut menunjukkan adanya perubahan kemampuan siswa ke arah yang lebih baik setelah mengikuti pembelajaran dengan bantuan media video.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test, diperoleh nilai t hitung sebesar -14,905 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis penelitian diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan media pembelajaran video terhadap hasil belajar guling depan siswa.

Peningkatan hasil belajar yang diperoleh siswa menunjukkan bahwa media pembelajaran video dapat membantu siswa memahami teknik gerakan guling depan dengan lebih mudah. Melalui media video, siswa dapat melihat

contoh gerakan secara jelas, mulai dari tahap awalan, pelaksanaan, hingga gerakan akhir. Selain itu, video dapat diputar berulang kali sehingga siswa memiliki kesempatan untuk mengamati dan memahami setiap tahapan gerakan secara lebih mendalam. Dengan demikian, penggunaan media pembelajaran video dapat menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada materi guling depan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

B. Saran

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

1. Bagi Guru PJOK

Guru PJOK disarankan untuk memanfaatkan media pembelajaran video dalam proses pembelajaran, khususnya pada materi senam lantai seperti guling depan, karena dapat membantu siswa memahami teknik gerakan secara lebih jelas dan meningkatkan hasil belajar.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung penggunaan media pembelajaran berbasis teknologi dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, seperti proyektor, layar, maupun perangkat pendukung lainnya guna menunjang proses pembelajaran yang lebih efektif.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran dan memanfaatkan media pembelajaran video sebagai sarana untuk mempelajari serta mengulang kembali materi yang telah diberikan sehingga keterampilan gerak dapat meningkat secara optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian mengenai penggunaan media pembelajaran video pada materi PJOK lainnya atau dengan menggunakan metode dan desain penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih beragam dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, A. (2017). *Media pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Asnaldi. (2015). *Pendidikan jasmani dan pengembangan individu*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Darni, & Wellis. (2018). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Darminto. (2017). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Munir. (2015). *Multimedia: Konsep dan aplikasi dalam pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Pitnawati. (2019). *Senam dasar dalam pendidikan jasmani*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Pitnawati. (2022). *Pembelajaran pendidikan jasmani*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Pribadi, B. A. (2009). *Model desain sistem pembelajaran*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Rizky, dkk. (2013). *Pendidikan jasmani sebagai media pembinaan kesehatan*. Jakarta: Kencana.
- Sari, P., Pujiyanto, & Insanistyo. (2018). *Pembelajaran senam lantai di sekolah*. Jakarta: Erlangga.
- Subarjah. (2007). *Pembelajaran olahraga*. Bandung: UPI Press.
- Sudjana, N. (2005). *Dasar-dasar proses belajar mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sudjana, N. (2016). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sutikno, M. S. (2009). *Belajar dan pembelajaran*. Bandung: Prospect.

Suherman, A. (2020). *Pendidikan jasmani modern*. Bandung: Alfabeta.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Zulbahri. (2016). *Dasar-dasar senam*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.

Zulbahri. (2020). *Senam lantai dalam pendidikan jasmani*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.