PENGARUH VIDEO TUTORIAL TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK DI SMPN 1 PAYAKUMBUH

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S1)

Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan



Oleh:

FAHRUL HADI

2519.094

Dosen Pembimbing :

Gusnita Darmawati, S.Pd. M.Kom

NIP.198805122023212042

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK INFORMATIKA DAN KOMPUTER FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) SJECH M. DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI 2024 M/1445 H

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penyusunan skripsi yang berjudul "**Pengaruh Video Tutorial PJOK Terhadap Hasil Belajar PJOK SMPN 1 Payakumbuh**" ini dapat diselesaikan guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Jurusan Teknik Informatika dan Komputer UIN Syech M.Djamil Djambek.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer di Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi.

Perjalanan panjang telah penulis lalui dalam rangka menyelesaikan penulisan skripsi ini. Banyak hambatan yang dihadapi dalam penyusunannya, namun berkat kehendak-Nyalah sehingga penulis berhasil menyelesaikan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini patutlah kiranya penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor dan Wakil Rektor UIN Syech M.Djamil Djambek yang telah memberikan fasilitas dan pelayanan untuk kepentingan perkuliahan.
2. Bapak Hari Antoni Musril, M. Kom Selaku Ketua Prodi
3. Ibu Gusnita Darmawati, S.Pd, M. Kom selaku pembimbing yang telah membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
4. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan semuanya.

Terakhir penulis mendo"akan mudah-mudahan seluruh bentuk bantuan yang diterima dari semua pihak, dibalas oleh Allah SWT dengan kebaikan yang berlipatganda. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari apa yang di harapkan, mengingat sangat terbatasnya waktu dan kemampuan yang ada pada diri penulis.Namun demikian penulis mengharapkan skripsi dapat bermanfaat Bagi penulis sendiri maupun bagi pihak lain, dan juga penulis menerima segala kritik dan saran untuk kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Akhir kata, penulis mengharapkan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Bukittinggi, 23 Januari 2024

Penulis

Fahrul hadi

2519094

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "**PENGARUH VIDEO TUTORIAL TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK DI SMPN 1 PAYAKUMBUH",** yang disusun oleh, **FAHRUL HADI, NIM 2519094,** telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk mengikuti ujian munaqasyah

Dengan persetujuan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya,

Bukittinggi,7 Februari 2024

Pembimbing

Gusnita Darmawati, S.Pd, M.Kom

NIP.198805122023212042

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR 1

DAFTAR ISI 1

DAFTAR TABEL 1

DAFTAR GAMBAR 1I

BAB I 1

PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 6

C. Batasan Masalah 7

D. Rumusan Masalah 7

E. Tujuan Penelitian 7

F. Manfaat Penelitian 8

G. Penjelasan Judul 9

H. Sistematika Penulisan 10

BAB II 11

LANDASAN TEORI 11

A. Media Video Tutorial 11

B. Media Pembelajaran 16

C. Hasil Belajar 19

D. Penelitian Relevan 25

E. Kerangka Konseptual 27

F. Hipotesis Penelitian 28

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN 30

A. Waktu dan Tempat Penelitian 30

B. Jenis Penelitian 30

C. Variabel Penelitian 31

D. Populasi dan Sampel 32

1. Populasi 32

2. Sampel 32

E. Rancangan Penelitian 33

F. Instrumen Penelitian 34

G. Teknik Pengumpulan Data 36

H. Teknik Analisis Data 36

BAB IV 41

PEMBAHASAN 41

A. Deskripsi Data Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran PJOK 41

B. Pembahasan Hasil Penelitian 49

BAB V 55

PENUTUP 55

A. Simpulan 55

B. Saran 56

DAFTAR PUSTAKA 57

LAMPIRAN .....

..... 30

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Nilai Rata - Rata Kelas VII SMPN 1 Payakumbuh 5

Tabel 3. 1 Tabel The Static Group Comparison Design 33

Tabel 3. 2 Kompetensi Dasar PJOK Kelas VII 34

Tabel 4. 1 Hasil Pre-test 41

Tabel 4. 2 Hasil Pre-test Kelas Eksperiment dan Kelas Kontrol 42

Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Data Pre-test Kelas Eksperiment dan Kelas Kontrol 43

Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas Data Pre-test Kelas Eksperiment dan Kelas Kontrol 44

Tabel 4. 5 Hasil Post-test 45

Tabel 4. 6 Hasil Post-test Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol 46

Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas Data Post-test Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol 47

Tabel 4. 8 Hasil Uji Homogenitas Data Post-test Kelas Eksperiment dan Kelas Kontrol 48

Tabel 4. 9 Hasil Uji-t Post-test 49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian 28

ABTRAK

FAHRUL HADI, 2519094 "Pengaruh Video Tutorial Terhadap Hasil Belajar PJOK di SMPN 1 Payakumbuh" Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi.

Pendidikan merupakan merupakan kegiatan yang harus dilakukan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Kualitas sumber daya manusia suatu bangsa ditentukan oleh tingkat Pendidikan bangsa tersebut. Dalam Undang undang No. 20 tahun 2003 dinyatakan bahwa Pendidikan adalah usaha yang sadar dan usaha yang terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan kegiatan pembelajaran agar siswa secara aktif dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, wawasan, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan bagi dirinya sendiri, masyarakat serta bangsa dan negara.

Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil 2023/2024, dimana penulis mengumpulkan data siswa dan nilai siswa. Kemudian diolah dan melakukan penelitian agar dapat melihat sejauh mana pengaruh penggunaan media video tutorial terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK. Pengumpulan data yang dibutuhkan tersebut dilakukan pada bulan juli 2023 yang telah ditentukan, kemudian dilakukan sebuah pelaksanaan penelitian dikelas eksperimen dan pelaksanaan penelitian di kelas kontrol sehingga dapat dilaksanakan pengaruh dari hasil belajar.engaruh hasil belajar pada mata pelajaran PJOK antara siswa yang diajar menggunakan media video dengan siswa yang

tidak diajar menggunakan media video dapat diketahui dari nilai rata-rata hasil belajar kognitif yang diperoleh melalui post-test antara kelas eksperimen dengan kelas kontrol. Sikap siswa kelas kontrol saat proses pembelajaran adalah mendengarkan ceramah yang disampaikan oleh guru, tetapi banyak siswa yang tidak mendengarkan ceramah guru ketika proses pembelajaran dengan baik melainkan asik dengan kegiatannya seperti bercanda dan berbincang dengan teman sebangku. Beberapa siswa mencatat materi yang mereka anggap penting. Tetapi ada juga hingga akhir pelajaran ada beberapa siswa yang sama sekali tidak mencatat materi pelajaran yang disampaikan oleh guru. Sedangkan sikap siswa pada kelas eksperimen adalah mencari pengetahuan berdasarkan instruksi dari guru dengan memanfaatkan sumber belajar seperti buku paket dan LKS. Hampir setiap siswa kelas eksperimen memiliki catatan tentang apa yang didapatkan dari buku paket maupun disksusi dengan temannya.Berdasarkan hasil penelitian dan analisis hasil penelitian tentang pengaruh penggunaan media video terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: 1.Hasil tes yang diperoleh menunjukkan bahwa penggunaan media video terhadap hasil belajar PJOK membuat hasil belajar PJOK pada kelas eksperimen lebih baik. Hal ini ditunjukkan dengan siswa kelas eksperimen yang mendapatkan nilai rata-rata pre-test 43,3 yang menunjukkan kemampuan awal siswa. Kemudian setelah diberi perlakuan pembelajaran dengan media video nilai rata-rata post-test menjadi 68,76. Setelah diberi perlakuan pembelajaran dengan media video ada peningkatan nilai rata-rata hasil belajar

sebanyak 25,46. 2.Pembelajaran PJOK dengan menggunakan media video lebih baik dibandingkan dengan pembelajaran yang tidak menggunakan media video. Selain itu hasil perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t pada data post-test tersebut maka diperoleh nilai thitung 17,12 dengan (dk) n1 + n2 – 2 30 + 30 – 2 58 dan α0,025 maka diperoleh nilai ttabel 2,001.Karena 17,12 berada di luar interval - 2,001≤thitung≤ 2,001, maka Hoditolak, dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pengunaan media video terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK.

Kata Kunci : PJOK, Media, Video Tutorial,

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan merupakan kegiatan yang harus dilakukan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Kualitas sumber daya manusia suatu bangsa ditentukan oleh tingkat Pendidikan bangsa tersebut. Dalam Undang undang No. 20 tahun 2003 dinyatakan bahwa Pendidikan adalah usaha yang sadar dan usaha yang terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan kegiatan pembelajaran agar siswa secara aktif dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, wawasan, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan bagi dirinya sendiri, masyarakat serta bangsa dan negara. [1]

Pendidikan merupakan sesuatu yang sangat penting, seperti yang di sebutkan dalam surat Al ‘alaq ayat 1-5 berikut:

اِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِيْ خَلَقَۚ ١ خَلَقَ الْاِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍۚ ٢ اِقْرَأْ وَرَبُّكَ الْاَكْرَمُۙ ٣ الَّذِيْ عَلَّمَ بِالْقَلَمِۙ ٤ عَلَّمَ الْاِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْۗ ﴿ ٥ ﴾

Artinya: *(1).Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan! (2).Dia menciptakan manusia dari segumpal darah. (3).Bacalah! Tuhanmulah Yang Maha Mulia, (4).yang mengajar (manusia) dengan pena. (5).Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya.*

Pelaksanaan Pendidikan diIndonesia senantiasa menghadirkan perubahan-perubahan dalam rangka penyempurnaan agar dapat sesuai dengan kebutuhan pembangunan suatu bangsa. Kebutuhan pembangunan bangsa akan dapat terpenuhi dengan adanya proses pembelajaran yang berkualitas.

Menurut buku Belajar dan Pembelajaran, Pembelajaran adalah suatu proses yang mengandung serentetan perbuatan guru dan siswa atas dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam pembelajaran terdapat sejumlah tujuan yang hendak dicapai. Pembelajaran dalam hal ini merupakan suatu kumpulan yang terdiri dari komponen-komponen pembelajaran yang saling berintegrasi satu sama lainnya. Oleh karena itu jika salah satu komponen tidak dapat terintegrasi, maka proses dalam pembelajaran akan mengalami banyak kendala yang meredupkan pencapaian tujuan pembelajaran. [2] Pembelajaran yang berintegrasi dengan baik, maka harus ada proses belajar dan mengajar yang baik.

Proses belajar dan pembelajaran sebuah keharusan bagi manusia dalam kehidupan. Pembelajaran pada hakekatnya adalah proses interaksi antara siswa dengan lingkungan, sehingga terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik. Menurut Ahmad Rohani dan Abu Ahmadi pembelajaran sebagai suatu aktivitas proses belajar mengajar yang sistematis dan sistemik yang terdiri dari berbagai komponen, antarasatu komponen pengajaran dengan lainya yang saling

tergantung dan sifatnya tidak parsial komplementer dan berkesinambungan. [3]

Tugas guru adalah mengkoordinasikan lingkungan agar menunjang terjadinya perubahan perilaku bagi siswa. Pembelajaran juga dapat diartikan sebagai usaha sadar guru untuk membantu siswa agar mereka dapat belajar sesuai dengan kebutuhan dan minatnya. Guru berperan sebagai fasilitator yang menyediakan fasilitas dan menciptakan situasi yang mendukung peningkatan kemampuan belajar siswa. Pembelajaran yang relevan dilakukan dari jenjang TK, SD, SMP, SMA, dan lanjut ke perPendidikan tinggi.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah jenjang Pendidikan dasar pada Pendidikan formal di Indonesia setelah lulus dari Sekolah Dasar (SD atau sederajat). Sekolah menengah pertama ditempuh dalam kurun waktu 3 tahun. Sekolah menengah pertama diselenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Salah satu mata pelajaran yang terdapat di SMP adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. PJOK menjadi salah satu mata pelajaran yang sangat penting untuk diberikan kepada siswa sebagai bekal kehidupan di masyarakat.

PJOK berhubungan dengan kebugaran jasmani dan rohani. Olahraga tidak dilakukan sembarangan, maka dari itu di mata pelajaran PJOK, kita harus mengetahui bagaimana gerakan, teori, teknik, skill, dan lain-lain. Untuk mengetahui bagaimana gerakan, teori, teknik, dan skill pada setiap bidang olahraga, maka guru harus menampilkan gerakan, teori, teknik, skill pada bidang olahraga tersebut dengan menggunakan media. Media pembelajaran berfungsi sebagai perantara untuk melakukan sebuah pembelajaran. Banyak

sekali media yang bisa digunakan, seperti media pembelajaran audio, visual dan audio visual. Media pembelajaran yang akan di pakai adalah media audio visual berupa media video tutorial.

Media video tutorial merupakan media pembelajaran yang menyampaikan pesan dalam bentuk audio dan visual yang didalamnya terdapat materi pembelajaran yang interaktif sehingga siswa dapat belajar secara mandiri yang tidak dibatasi oleh tempat. Media video tutorial berupa video gerakan, teori, teknik, skill. Manfaat media video tutorial terhadap pembelajaran PJOK yakni siswa akan lebih mudah memahami bagaimana gerakan, teori, teknik, skill yang ada pada bidang olahraga.

Setelah memperhatikan manfaat media pembelajaran dan jenis-jenis media pembelajaran, maka peneliti akan menggunakan media pembelajaran audio-visual yang berupa video pembelajaran dalam penelitian ini. Media video yang digunakan dalam proses belajar mengajar memiliki banyak manfaat dan keuntungan.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan seorang guru olahraga, yaitu Hadi Zondri S.Pd pada tanggal 10 Oktober 2022, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa pada pelaksanaan pembelajaran PJOK, siswa biasanya kurang memahami teori dan teknik dalam melakukan gerakan olahraga, Guru masih menggunakan metode ceramah yang menyebabkan siswa merasa bosan dengan metode ceramah yang biasanya dilakukan oleh guru. Akibat dari semua itu, pada saat praktek olahraga para siswa melakukan teknik yang salah yang

mengakibatkan terjadi cedera.

Masalah yang terakhir, karena siswa lebih aktif dan bersemangat untuk melakukan praktek di lapangan, tanpa mengetahui teori pembelajaran terlebih dahulu, ini akan menyebabkan berbagai masalah, diantaranya tidak sesuai teknik yang akan di praktekan oleh siswa, dan bahkan bisa menyebabkan cidera ringan maupun cidera serius. Akibat dari permasalahan di atas, akan mempengaruhi hasil belajar siswa, yang mana akan menyebabkan kurangnya pemahaman materi bahkan mempengaruhi nilai akhir.

Hal tersebut perlu mendapat perhatian yang lebih oleh guru, agar selalu berusaha menciptakan suasana kelas yang kondusif, menarik dan tidak membosankan untuk siswa sehingga siswa menjadi lebih antusias dan aktif dalam pembelajaran sehingga tercapainya hasil pembelajaran yang maksimal. Salah satu caranya yaitu menggunakan media video tutorial. Dilihat dari banyaknya manfaat media video tutorial, maka guru dapat memanfaatkan media video dalam proses pembelajaran untuk menarik perhatian siswa dan memudahkan dalam menyampaikan materi kepada siswa.

Tabel 1. 1 Nilai Rata - Rata Kelas VII SMPN 1 Payakumbuh

Kelas	Rata – Rata Nilai
VII 1	70,73
VII 2	70,02
VII 3	69,88
VII 4	68,08

VII 5	70,54
VII 6	71,82
VII 7	72,01
VII 8	67,57
VII 9	68,79
VII 10	70,12

Sumber : Narasumber / Guru PJOK SMPN 1 Payakumbuh

Kelebihan media video yaitu memberikan informasi yang sangat baik, dapat diterima secara lebih merata oleh siswa, bermanfaat untuk menerangkan suatu proses, lebih realistis, dapat diulang-ulang dan dihentikan sesuai dengan kebutuhan. Media video akan membantu siswa dalam memahami informasi-informasi penting, serta siswa akan lebih mudah memahami materi pembelajaran yang abstrak. Selain itu media video juga memberikan hiburan tersendiri bagi siswa, pesan dalam video dapat tersampaikan sehingga akan mempengaruhi hasil belajar siswa.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa media video dapat digunakan sebagai media pembelajaran untuk mengoptimalkan proses pembelajaran pada materi PJOK, untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian tentang: ***"Pengaruh Pengamatan Video Tutorial PJOK Terhadap Hasil Belajar PJOK di SMPN 1 Payakumbuh"***.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasikan

beberapa permasalahan yang terjadi pada pembelajaran PJOK di SMPN 1 Payakumbuh sebagai berikut :

1. Siswa malas dan merasa bosan belajar materi PJOK dengan metode ceramah.
2. Siswa lebih aktif dan bersemangat untuk melakukan praktek di lapangan, tanpa mengetahui teori pembelajaran terlebih dahulu yang mengakibatkan cidera.
3. Nilai dan hasil pembelajaran yang kurang maksimal.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini dibatasi pada hasil belajar PJOK siswa kelas VII di SMPN 1 Payakumbuh menggunakan media video.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka perlu adanya suatu rumusan yang akan memberikan arah pada penelitian. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa besar pengaruh video tutorial terhadap hasil belajar PJOK siswa SMPN 1 Payakumbuh ?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penggunaan media video tutorial terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas VII di SMPN 1 Payakumbuh.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca terkait dengan masalah dalam penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Siswa

      Memudahkan siswa dalam memahami tutorial PJOK dengan media video sehingga hasil belajar PJOK dapat meningkat.

   b. Bagi Guru

      1) Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengoptimalkan penggunaan media video dalam proses pembelajaran PJOK.
      2) Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam memahami materi pelajaran PJOK melalui media video tutorial.

   c. Bagi Sekolah

      Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk sekolah dalam upaya meningkatkan hasil belajar PJOK melalui penggunaan media video dalam proses pembelajaran.

   d. Bagi Peneliti

      Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti dalam mengajar khususnya dalam menggunakan media video

dalam pembelajaran PJOK.

G. Penjelasan Judul

Penjelasan judul bertujuan agar diperoleh pengertian yang sama dari berbagai istilah – istilah yang dibahas sehingga tidak terjadi perbedaan makna bagi para pembaca. Selain itu, juga bertujuan untuk membatasi ruang lingkup permasalahan sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun penegasan istilah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh

   Daya yang ada atau timbul dari seseorang (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.

2. Video Tutorial

   Video merupakan salah satu jenis media audio-visual dan dapat menggambarkan suatu objek yang bergerak bersama-sama dengan suara alamiah atau suara yang sesuai. Video menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, menyingkat atau memperpanjang waktu, dan mempengaruhi sikap. [4]

   Tutorial atau tutoring adalah bantuan atau bimbingan belajar yang bersifat akademik oleh tutor kepada mahasiswa (*tutee*) untuk membantu kelancaran proses belajar madiri mahasiswa secara perorangan atau kelompok berkaitan dengan materi ajar.

3. Hasil Belajar

Hasil belajar siswa pada hakekatnya adalah perubahan tingkah laku siswa. Dalam penilaian hasil belajar, peranan tujuan instruksional yang berisi rumusan kemampuan dan tingkah laku yang diinginkan dikuasai siswa menjadi unsur penting sebagai dasaar dan acuan penilaian.

H. Sistematika Penulisan

Supaya penelitian ini memiliki hubungan yang kuat diantara keseluruhan pembahasan maka perlu dibuat sistematika penulisan dari beberapa bab, yaitu :

BAB I Merupakan pendahuluan yang berisikan hal-hal yang melatar belakangi penelitian ini, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, penjelasan judul, dan sistematika penulisan.

BAB II Merupakan landasan teori, yang berisikan teori-teori yang mendukung penelitian ini.

BAB III Merupakan metode penelitian yang merupakan penjelasan mengenai metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini meliputi jenis penelitian, lokasi penelitian, tahap penelitian.

BAB IV Merupakan hasil penelitian yang merupakan penjelasan hasil penilaian yang telah dilakukan.

BAB V Merupakan penutup yang berisikan kritik dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Media Video Tutorial

1. Pengertian Media Video Tutorial

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, video merupakan rekaman gambar hidup atau program televisi untuk ditayangkan lewat pesawat televisi, atau dengan kata lain video merupakan tayangan gambar bergerak yang disertai dengan suara. Video sebenarnya berasal dari bahasa Latin, video-vidivisum yang artinya melihat (mempunyai daya penglihatan) dapat melihat. Media video merupakan salah satu jenis media audio visual. Media audio visual adalah media yang mengandalkan indera pendengaran dan indera penglihatan. Media audio visual merupakan salah satu media yang dapat digunakan dalam pembelajaran menyimak. Media ini dapat menambah minat siswa dalam belajar karena siswa dapat menyimak sekaligus melihat gambar, [5].

Menurut Purnama, [6] Video adalah suatu bentuk teknologi untuk merekam, menangkap, memproses dan mentransmisikan serta mengatur ulang gambar yang bisa bergerak. Video tersebut dapat disimpan menggunakan signal dari film, video, televisi, video tape atau media non komputer lainnya. Setiap frame tersebut dipresentasikan menggunakan signal listrik yang disebut dengan gelombang analog atau video komposit yang telah mempunyai komponenkomponen dalam video seperti warna, penerangan dan kesingkronan dari setiap gambar nya.

Berdasarkan pengertian menurut beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa video merupakan salah satu jenis media audio-visual

dan dapat menggambarkan suatu objek yang bergerak bersama-sama dengan suara alamiah atau suara yang sesuai. Video menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, menyingkat atau memperpanjang waktu, dan mempengaruhi sikap.

Tutorial atau tutoring adalah bantuan atau bimbingan belajar yang bersifat akademik oleh tutor kepada mahasiswa (tutee) untuk membantu kelancaran proses belajar madiri mahasiswa secara perorangan atau kelompok berkaitan dengan materi ajar.

2. Tujuan Penggunaan Media Video Dalam Pembelajaran

Menurut Ronal Anderson, [7] mengemukakan tentang beberapa tujuan dari pembelajaran menggunakan media video yaitu mencakup tujuan kognitif, afektif, dan psikomotor. Ketiga tujuan ini dijelaskan sebagai berikut :

a. Tujuan Kognitif

Dapat mengembangkan kemampuan kognitif yang menyangkut kemampuan mengenal kembali dan kemampuan memberikan rangsangan berupa gerak dan sensasi. Dapat mempertunjukkan serangkaian gambar diam tanpa suara sebagaimana media foto dan film bingkai meskipun kurang ekonomis. Video dapat digunakan untuk menunjukkan contoh cara bersikap atau berbuat dalam suatu penampilan, khususnya menyangkut interaksi manusiawi. Tujuan Afektif Dengan menggunakan efek dan tekhnik, video dapat menjadi media yang sangat baik dalam mempengaruhi sikap dan emosi.

b. Tujuan Psikomotorik

Video merupakan media yang tepat untuk memperlihatkan contoh keterampilan yang menyangkut gerak. Dengan alat ini diperjelas baik dengan cara memperlambat ataupun mempercepat gerakan yang ditampilkan. Melalui video siswa langsung mendapat umpan balik secara visual terhadap kemampuan mereka sehingga mampu mencoba keterampilan yang menyangkut gerakan tadi. Melihat beberapa tujuan yang dipaparkan di atas, sangatlah jelas peran video dalam pembelajaran.

Video juga bisa dimanfaatkan untuk hampir semua topik, model-model pembelajaran, dan setiap ranah: kognitif, afektif, dan psikomotorik. Pada ranah kognitif, siswa dapat mengobservasi rekreasi dramatis dari kejadian sejarah masa lalu dan rekaman aktual dari peristiwa terkini, karena unsur warna, suara dan gerak di sini mampu membuat karakter berasa lebih hidup. Selain itu dengan melihat video, setelah atau sebelum membaca, dapat memperkuat pemahaman siswa terhadap materi ajar. Pada ranah afektif, video dapat memperkuat siswa dalam merasakan unsur emosidan penyikapan dari pembelajaran yang efektif.

Pada ranah psikomotorik, video memiliki keunggulan dalam memperlihatkan bagaimana sesuatu bekerja, video pembelajaran yang merekam kegiatan motorik/gerak dapat memberikan kesempatan pada siswa untuk mengamati dan mengevaluasi kembali kegiatan tersebut. Sebagai bahan ajar non cetak, video kaya akan informasi untuk diinformasikan dalam proses pembelajaran karena pembelajaran dapat sampai ke siswa secara langsung. Selain itu, video menambah dimensi

baru dalam pembelajaran, siswa tidak hanya melihat gambar dari bahan ajar cetak dan suara dari program audio, tetapi di dalam video, siswa bisa memperoleh keduanya, yaitu gambar bergerak beserta suara yang menyertainya.

3. Manfaat Penggunaan Media Video dalam Pembelajaran

Manfaat media video menurut Andi Prastowo, [8] diantaranya memberikan pengalaman yang tak terduga kepada siswa, memperlihatkan secara nyata sesuatu yang pada awalnya tidak mungkin bisa dilihat, menganalisis perubahan dalam periode waktu tertentu, memberikan pengalaman kepada siswa untuk merasakan suatu keadaan tertentu, dan menampilkan presentasi studi kasus tentang kehidupan sebenarnya yang dapat memicu diskusi siswa.

Berdasarkan penjelasan di atas, keberadaan media video sangat tidak disangsikan lagi di dalam kelas. Dengan video siswa dapat menyaksikan suatu peristiwa yang tidak bisa disaksikan secara langsung, berbahaya, maupun peristiwa lampau yang tidak bisa dibawa langsung ke dalam kelas. Siswa pun dapat memutar kembali video tersebut sesuai kebutuhan dan keperluan mereka. Pembelajaran dengan media video menumbuhkan minat serta memotivasi siswa untuk selalu memperhatikan pelajaran.

4. Kelebihan dan Kelemahan Media Video

a. Kelebihan Media Pembelajaran Video

Dalam pembelajaran, setiap media pasti mempunyai kelebihan. Kelebihan media video yang dikemukakan oleh Sutiarso yaitu media

video dapat menarik perhatian siswa, meningkatkan pengetahuan, daya imajinasi, daya pikir kritis dan memicu siswa untuk lebih berpartisipasi serta antusias sehingga siswa dapat aktif dalam proses pembelajaran. Sedangkan kelebihan video yang dijelaskan Nugent dan Smaldino meliputi media yang cocok diterapkan di kelas pada kelompok kecil maupun kelompok besar, dengan durasi hanya sebentar dapat memberikan pemahaman bagi siswa, dapat mengarahkan pembelajaran sesuai kebutuhan siswa.

Hal tersebut, sebagaimana yang dikemukakan oleh Akhmad Busyaeri bahwa kelebihan media video dalam pembelajaran yaitu mengatasi jarak dan waktu, mampu menggambarkan peristiwa-peristiwa masa lalu dalam waktu yang singkat, pesan yang disampaikan mudah dipahami, dapat mengembangkan pikiran dan pendapat siswa, serta dapat mengembangkan imajinasi siswa.

b. Kelemahan Media Pembelajaran Video

1) Umumnya memerlukan biaya dan waktu yang banyak
2) Video terlalu menekankan pentingnya materi daripada proses pengembangan materi.
3) Video yang tersedia tidak terlalu sesuai dengan kebutuhan dan tujuan belajar yang diinginkan kecuali video yang dirancang dan diproduksi untuk kebutuhan sendiri. [9]

5. Karakteristik Media Video Pembelajaran

Sebagai sebuah media pembelajaran, video mempunyai karakteristik yang berbeda dengan media lain. Media video dapat digunakan kapan sajadan kontrol ada pada pengguna, menurut Riyana, [10] secara umum

media video mempunyai karakteristik, yaitu:

a. Menampilkan gambar secara gerak, serta suara secara bersamaan.
b. Mampu menampilkan benda yang sangat tidak mungkin kedalam kelas karena terlalu besar atau terlalu kecil dan lain sebagainya.
c. Mampu mempersingkat proses.

B. Media Pembelajaran

1. Pengertian Media Pembelajaran

Media adalah bentuk jamak dari medium yang berasal dari bahasa latin medius yang berarti tengah. Dalam bahasa Indonesia kata medium diartikan sebagai "antara" atau "sedang" [11]. Media pembelajaran adalah segala bentuk alat komunikasi yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi dari sumber ke siswa secara terencana sehingga tercipta lingkungan belajar yang kondusif dimana penerimanya dapat melakukan proses belajar secara efisien dan efektif [12]. Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah alat bantu untuk menyampaikan pesan dari sumber kepada penerima.

2. Fungsi Media

Akmad Sudrajat [13] mengemukakan fungsi media diantaranya adalah media pembelajaran dapat mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki oleh para siswa, media pembelajaran dapat melampaui batasan ruang kelas, media pembelajaran memungkinkan adanya interaksi langsung antara siswa dengan lingkungan, media menghasilkan keseragaman pengamatan, media dapat menanamkan konsep dasar yang benar, kongkrit , dan realistis, media membangkitkan motivasi dan merangsang

anak untuk belajar, dan media memberikan pengalaman yang integral/menyeluruh dari yang kongkrit sampai dengan abstrak.

Fungsi media yang dipaparkan oleh Sudrajat tersebut dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran berfungsi untuk membantu mengatasi hambatan yang terjadi saat pembelajaran didalam kelas. Hamalik mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses pembelajaran dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa. [14]

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan fungsi media pembelajaran dapat membantu memudahkan belajar bagi siswa dan guru, memberikan pengalaman lebih nyata, menarik perhatian dan minat belajar siswa, dan dapat membangkitkan menyamakan antara teori dengan realitanya

3. Manfaat Media Pembelajaran

Secara umum manfaat media pembelajaran adalah memperlancar interaksi antara guru dengan siswa sehingga kegiatan pembelajaran lebih efektif dan efisien. Pemilihan metode pembelajaran sangat mempengaruhi media pembelajaran yang digunakan. Hal tersebut berarti bahwa pemilihan media pembelajaran harus didasarkan pada metode pembelajaran yang digunakan. Dengan demikian penggunaan media pembelajaran dapat membawa manfaat besar terhadap keberhasilan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di kelas. Sudjana dan Rivai mengemukakan manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa yaitu:

a. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar.
b. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa sehingga memungkinkannya menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran.
c. Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga, apalagi bila guru mengajar pada setiap jam pelajaran.
d. Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab tidak hanya mendengarkan uraian guru, tetapi juga aktivitas lain seperti mengamati, melakukan mendemonstrasikan, memamerkan, dll. [15]

4. Jenis - Jenis Media Pembelajaran

Media pembelajaran berdasarkan jenisnya dapat pula dikelompokkan sebagai berikut:

a. Media asli hidup, seperti: aquarium dengan ikan dan tumbuhannya, terrarium dengan hewan darat dan tumbuhannya, kebun binatang dengan semua binatang yang ada, kebun percobaan/kebun botani dengan berbagai tumbuhan, insektarium (berupa kotak kaca yang berisi serangga, semut, anai-anaian dan sebagainya).
b. Media asli mati, misalnya: herbarium, taksidermi, awetan dalam botol, bioplastik dan diorama (pameran hewan dan tumbuhan yang telah dikeringkan dengan kedudukan seperti aslinya di alam.
c. Media asli benda tak hidup, contoh: berbagai jenis batuan mineral, kereta api, peswat terbang, mobil, gedung, papan tulis, dan papan tempel.

d. Media asli tiruan atau model, seperti: model irisan bagian dalam bumi, model penampang batang, penampang daun, model boneka, model torso manusia yang dapat dilepas dan dipasang kembali, model globe, model atom, model DNA, maket.
e. Media grafis: bagan (chart), diagram, grafik, poster, plakat, gambar, foto, lukisan.
f. Media dengar (audio): program radio, tape recorder, piringan hitam, cassete, tape, pengeras suara, telepon.
g. Media pandang dengar (audio visual): televisi, video, film suara (gambar hidup), slide bersuara.
h. Media proyeksi: proyeksi diam (still proyection), contohnya slide, filmstrip, transparansi; proyeksi gerak (movie proyection), contohnya film atau gambar hidup (umumnya dengan ukuran 8 mm, 16 mm, 36 mm). i. Media cetak (printed materials) : buku cetak, koran, majalah, komik.

C. Hasil Belajar

1. Pengertian Hasil Belajar PJOK

Belajar pada hakekatnya merupakan usaha sadar yang dilakukan individu untuk memenuhi kebutuhannya. Belajar merupakan proses tingkah laku akibat adanya interaksi individu dengan lingkungannya. Interaksi yang dimaksud adalah interaksi belajar mengajar. Setiap kegiatan belajar yang dilakukan siswa akan menghasilkan perubahan-perubahan dalam dirinya. Belajar merupakan proses dalam diri individu yang berinteraksi dengan lingkungan untuk mendapatkan perubahan dalam prilakunya. Setiap proses belajar mengajar keberhasilannya di ukur dari seberapa jauh hasil belajar

yang dicapai siswa.

Menurut Nana Sudjana [16] " keberhasilan siswa dalam mengikuti pelajaran tergantung pada kebiasaan belajar yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan." Kebiasaan belajar merupakan factor penting dalam menentukan hasil belajar PJOK siswa.Kebiasaan belajar secara teratur dimulai dari cara mengikuti pelajaran, cara belajar mandiri, cara belajar kelompok, cara mempelajari buku pelajaran, dan cara menghadapi ujian/ulangan/tes.

Rijsdrop Pendidikan jasmani adalah satu aspek daripada Pendidikan total dan karena itu selalu berurusan dengan manusia secara integral. David Kirk Mengungkapkan Pendidikan Jasmani adalah hubungan belajar antara domain fisik dan berbagai hasil pembelajaran yang berkaitan dengan ketrampilan fisik dan sosial, nilai-nilai moral, kesehatan, kerohanian dan kemampuan intelektual. [17]

Secara umum, PJOK adalah proses Pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam bentuk fisik, mental, serta emosional.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki oleh siswa setelah ia menerima pengalaman pembelajaran. Hasil belajar mempunyai peranan penting dalam proses pembelajaran karena akan memberikan sebuah informasi kepada guru tentang kemajuan siswa dalam upaya mencapai tujuan belajar. Hasil belajar yang dicapai siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor kemampuan siswa dan faktor lingkungan.

Menurut Slameto, menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua, yakni:

a. Faktor Internal, yaitu faktor yang berasal dari siswa, yang termasuk ke dalam faktor ini adalah:

   1) Faktor Jasmaniah, yaitu meliputi :
      a) Faktor kesehatan
      b) Cacat tubuh

   2) Faktor Psikologis, yaitu meliputi :
      a) Intelegensi
      b) Bakat
      c) Perhatian
      d) Motif
      e) Minat

   3) Faktor Kelelahan

b. Faktor Eksternal, yang termasuk ke dalam faktor ini adalah:
   1) Faktor Keluarga Siswa yang belajar akan menerima pengaruh dari keluarga berupa : cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah tangga dan keadaan ekonomi keluarga.
   2) Faktor Sekolah Faktor sekolah yang mempengaruhi belajar ini mencakup metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah pelajaran dan waktu sekolah, standar pelajaran, keadaan gedung, metode belajar dan

tugas rumah.

3) Faktor Masyarakat Masyarakat sangat berpengaruh terhadap belajar siswa karena keberadaannya siswa dalam masyarakat. Seperti kegiatan siswa dalam masyarakat, teman bergaul dan bentuk kehidupan masyarakat.

Menurut Wasliman, Hasil belajar yang dicapai oleh siswa merupakan hasil interaski antara berbagai faktor yang mempengaruhi, baik faktor internal maupun faktor eksternal, sebagai berikut :

a. Faktor Internal; faktor internal merupakan faktor yang bersumber dari dalam diri siswa, yang mempengaruhi kemampuan belajarnya. Faktor internal meliputi : kecerdasan, minat dan perhatian, motivasi belajar, ketekunan, sikap, kebiasaan belajar, serta kondisi fisik dan kesehatan.

b. Faktor Eksternal; faktor yang berasal dari luar diri siswa yang mempengaruhi hasil belajar yaitu keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Berdasarkan pendapat diatas faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar ada dua yaitu faktor internal yang merupakan faktor yang mempengaruhi hasil belajar dari dalam diri siswa itu sendiri dan faktor eksternal yaitu faktor yang mempengaruhi hasil belajar dari luar diri siswa. [18]

3. Indikator Hasil Belajar

Proses belajar akan menghasilkan hasil belajar. Namun harus diingat, meskipun tujuan pembelajaran iu dirumuskan secara jelas dan baik, belum tentu hasil belajar yang diperoleh mesti optimal. Karena hasil yang baik itu dipengaruhi oleh komponen-komponen yang lain, dan terutama bagaimana

aktifitas siswa sebagai subjek belajar. Penampilan-penampilan yang dapat diamati sebagai hasil-hasil belajar disebut komponen-komponen (capabilities). Menurut Gagne ada lima kemampuan. Ditinjau dari segi hasil yang diharapkan dari suatu pengajaran atas interaksi, kemampuan-kemampuan itu perlu dibedakan, karena kemampuan-kemampuan itu memungkinkan berbagai macam penampilan manusia, dan juga karena kondisi untuk memperoleh berbagai kemampuan ini berbeda-beda.

Menurut Gagne, hasil belajar dibagi menjadi lima kategori, yaitu:

1) Informasi Verbal (Verbal Information). Informasi verbal adalah kemampuan yang memuat siswa untuk memberikan tanggapan khusus terhadap stimulus yang relatif khusus. Untuk menguasai kemampuan ini siswa hanya dituntut untuk menyimpan informasi dalam sistem ingatannya.
2) Keterampilan Intelektual (Intellectual Skill). Kemampuan intelektual adalah kemampuan yang menuntut siswa untuk melakukan kegiatan kognitif yang unik. Unik disini artinya bahwa siswa harus mampumemecahkan suatu permasalahan dengan menerapkan informasi yang belum pernah dipelajari.
3) Strategi Kognitif (Cognitive Strategies). Strategi kognitif mengacu pada kemampuan mengontrtol proses internal yang dilakukan oleh individu dalam memilih dan memodifikasi cara berkonsentrasi, belajar, mengingat, dan berpikir.
4) Sikap (Attitudes). Sikap ini mengacu pada kecenderungan untuk membuat pilihan atau keputusan untuk bertindak di bawah kondisi tertentu.

5) Keterampilan Motorik. Keterampilan motorik mengacu pada kemampuan melakukan gerakan atau tindakan yang terorganisasi yang direfleksikan melalui kecepatan, ketepatan, kekuatan, dan kehalusan.

Menurut Sudjana, Nana, indikator atau macam-macam yang terdapat dalam hasil belajar diantaranya adalah:

1) Hasil Belajar Bidang Kognitif
    a) Pengetahuan hafalan (knowledge)
    b) Pemahaman
    c) Penerapan (aplikasi)
    d) Analisis
    e) Sintesis
    f) Evaluasi
2) Hasil Belajar Bidang Afektif Berkenaan dengan sikap dan nilai. Tipe hasil belajar afektif tampak pada siswa dalam berbagai tingkah laku seperti atans/perhatian terhadap pelajaran, disiplin, motivasi belajar, menghargai guru dan teman kelas, kebiasaan belajar dan lain-lain.
3) Hasil Belajar Bidang Psikomotor Hasil belajar bidang psikomotor tampak dalam bentuk keterampilan (skill), kemampuan bertindak individu (seseorang).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas indikator hasil belajar dapat dilihat melalui pengajaran atas interaksi yang akan menghasilkan kemampuan yang dimiliki seseorang. Kemampuan-kemampuan itu memungkinkan berbagai macam penampilan manusia yang berbeda-beda. Kemampuan itu dapat dikategorikan melalui informasi verbal (Verbal Information), keterampilan intelektual (intellectual skill), strategi kognitif

(cognitive strategies), sikap (attitudes), dan keterampilan motorik. Selain itu dapat dilihat melalui tiga ranah yaitu kognitif yang berkenaan dengan kegiatan mental atau otak, afektif yang berkaitan dengan sikap dan nilai, dan psikomotor yang berkaitan dengan keterampilan. [18]

B. Penelitian Relevan

1. Penelitian yang berjudul *pengaruh penggunaan media video terhadap hasil belajar PJOK siswa* dari GUSTIAR ALDI SEPTIANA (2018) [19]. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis hasil penelitian tentang pengaruh penggunaan media video terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:
   a. Hasil tes yang diperoleh menunjukkan bahwa penggunaan media video terhadap hasil belajar PJOK membuat hasil belajar PJOK pada kelas eksperimen lebih baik. Hal ini ditunjukkan dengan siswa kelas eksperimen yang mendapatkan nilai rata-rata pre-test 43,3 yang menunjukkan kemampuan awal siswa. Kemudian setelah diberi perlakuan pembelajaran dengan media video nilai rata-rata post-test menjadi 68,76. Setelah diberi perlakuan pembelajaran dengan media video ada peningkatan nilai rata-rata hasil belajar sebanyak 25,46.
   b. Pembelajaran PJOK dengan menggunakan media video lebih baik dibandingkan dengan pembelajaran yang tidak menggunakan media video. Selain itu hasil perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t pada data post-test tersebut maka diperoleh nilai thitung = dengan (dk) =n1 + n2 – 2 = 30 + 30 – 2 = 58 dan α=0,025 maka diperoleh nilai ttabel = 2,001.Karena 17,12 berada di luar interval - 2,001≤thitung≤ 2,001, maka Hoditolak, dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa

terdapat pengaruh pengunaan media video terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK.

2. Penelitian yang berjudul *pengaruh media pembelajaran youtube terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran tematik tema 8 materi ipa (siklus air) kelas V MI Darul Hidayah Plus Tanggerang* dari Ratna Zulhijjah (2022) [20]. Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran YouTube berpengaruh pada hasil belajar siswa. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan rata-rata hasil pretest dan posttest kelas eksperimen dan kelas kontrol. Rata-rata hasil pretest yang diperoleh kelas eksperimen adalah 48,91 dengan persentase sebesar 49% dan rata-rata hasil pretest yang diperoleh kelas kontrol adalah 46,30 dengan persentase sebesar 46%. Berdasarkan hasil pretest tersebut, dapat diketahui perbedaan hasil pretest antara kelas eksperimen dan kelas kontrol sebesar 3%. Setelah dilakukan tindakan pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol, maka diperoleh rata-rata hasil posttest kelas eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelas kontrol.

   Di mana ratarata yang diperoleh kelas eksperimen yaitu 81,52 dengan peresentase sebesar 82% sedangkan rata-rata yang diperoleh kelas kontrol adalah 70,43 dengan persentase 70%. Berdasarkan hasil posttest tersebut, dapat diketahui perbedaan hasil posttest antara kelas eksperimen dan kelas kontrol sebesar 12%. Hasil tersebut diperkuat lagi dengan perolehan data yang telah diperhitungkan uji hipotesisnya dengan uji Independent T Test pada taraf signifikan $\alpha < 0,05$ yang dilakukan pada nilai posttest kelas eksperimen dan kelas kontrol dengan menggunakan bantuan SPSS 24. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai probabilitas yang diperoleh sebesar 0,000. Karena nilai probabilitas 0,000 < 0,050, maka, H0 ditolak dan Ha

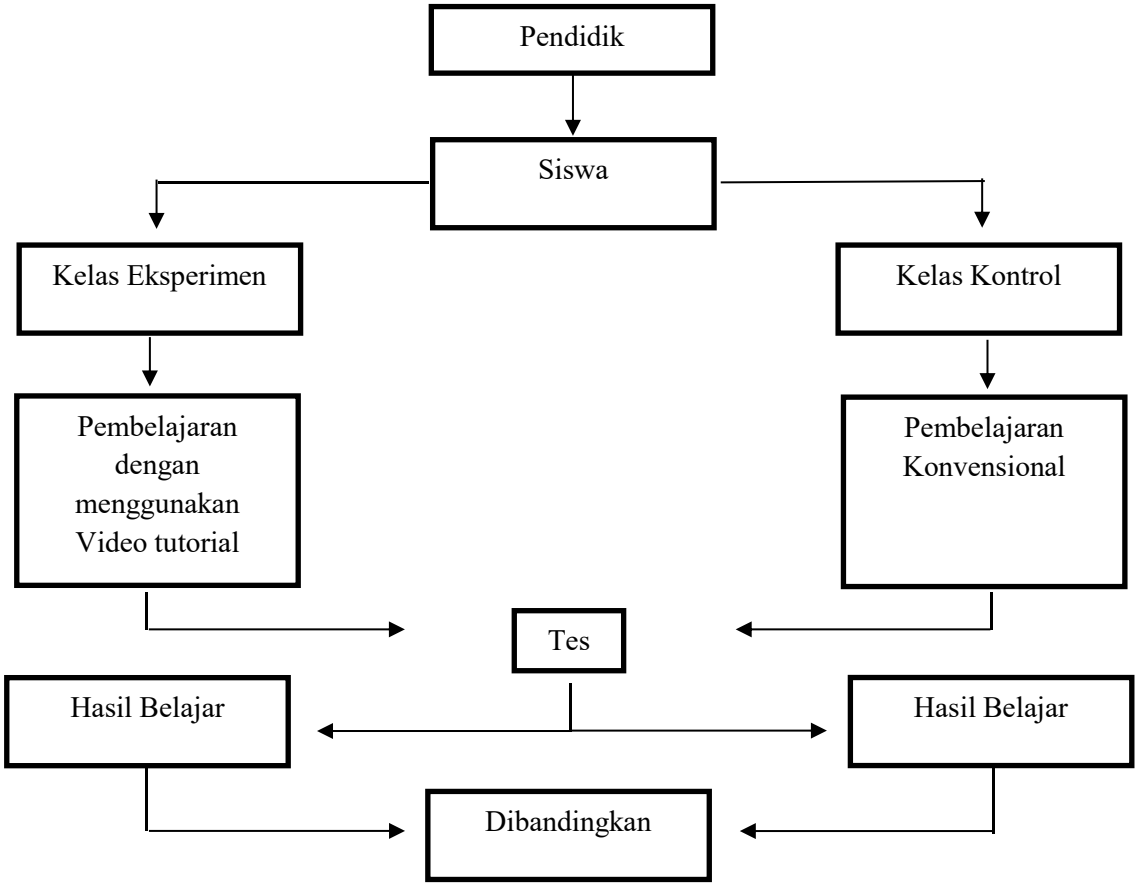
diterima. Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media pembelajaran video YouTube terhadap hasil belajar siswa kelas V pada mata pelajaran tematik materi IPA (siklus air) MI Darul Hidayah Plus Tangerang.

3. *Penelitian yang berjudul pengaruh penerapan media pembelajaran berbasis tutorial terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajara TIK kelas XII ipa 2 SMAN 4 Bulukumba* oleh Tri Wahyudi (2020) [21]. Berdasarkan hasil penemuan pada bab sebelumnya menyatakan bahwa : Pengaruh media pembelajaran berbasis tutorial meningkat secara signifikan. Itu dapat dibuktikan dengan rata-rata nilai sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan adalah 55.3 menjadi 75.3, meningkat 20% dengan nilai ttes lebih rendah dibanding t-table (1.9 < 2.03) pada siswa kelas XII SMAN 4 Bulukumba.

C. Kerangka Konseptual

Berdasarkan latar belakang dan kajian teori yang telah diuraikan sebelumnya diharapkan siswa mampu menciptakan kondisi pembelajaran yang dapat menarik perhatian siswa dan dapat memahami materi yang diberikan dalam pembelajaran. Penerapan model pembelajaran melalui *video tutorial* membuat siswa mudah mengembangkan pelajaran dan mengingat apa yang sudah di pelajari dan hasil akhir yang diharapkan adalah mengurangi potensi cidera yang dialami saat proses pembelajaran PJOK dan memberikan pengaruh terhadap hasil belajar siswa.

Untuk lebih jelas dapat dilihat kerangka konseptual dibawah ini



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian, maka dapat disimpulkan hipotesis penelitian ini adalah terdapat perbedaan hasil antara siswa yang belajar menggunakan media video tutorial dan siswa yang belajar menggunakan model konvensional pada mata pelajaran PJOK di SMPN 1 Payakumbuh. Hipotesis merupakan jawaban sementara yang masih perlu dibuktikan kebenarannya melalui penelitian. Adapun yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Hipotesis nol (Ho) = Tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK dengan menggunakan media video tutorial.
2. Hipotesis Alternative (Ha) = Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK dengan menggunakan media video tutorial.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil 2023/2024, dimana penulis mengumpulkan data siswa dan nilai siswa. Kemudian diolah dan melakukan penelitian agar dapat melihat sejauh mana pengaruh penggunaan media video tutorial terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK. Pengumpulan data yang dibutuhkan tersebut dilakukan pada bulan juli 2023 yang telah ditentukan, kemudian dilakukan sebuah pelaksanaan penelitian dikelas eksperimen dan pelaksanaan penelitian di kelas kontrol sehingga dapat dilaksanakan pengaruh dari hasil belajar.

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Payakumbuh. Pemilihan tempat penelitian ini didasarkan atas pertimbangan sebagaimana yang telah diuraikan dalam latar belakang masalah. Untuk itu perlu dilakukan sebuah penelitian agar guru dapat memilih model pembelajaran yang baik agar hasil belajar siswa menjadi lebih baik sehingga siswa dan guru sama-sama aktif dalam proses belajar mengajar.

B. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana data diperoleh berupa angka-angka. Yang bertujuan untuk meninjau serta menggunakan realita suatu masalah. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen yaitu penelitian yang adanya

perlakuan atau treatment yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Penelitian eksperimen yang digunakan adalah penelitian *pre-eksperiment.* Penelitian *pre-eksperiment* adalah penelitian yang mengandung beberapa ciri eksperimen dalam jumlah kecil. Penelitian ini akan menggunakan dua kelas, yaitu satu kelas eksperimen dan satunya lagi kelas kontrol. Pengambilan dua kelas ini bertujuan untuk lebih akurat data yang didapat dalam penelitian ini. Diharapkan penelitian ini dapat memperhatikan gambaran keadaan sebenarnya dari hasil belajar siswa dengan menggunakan media video tutorial dengan hasil belajar siswa yang menerapkan pembelajaran konvensional dengan menggunakan metode ceramah.

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut, nilai/sifat dari objek, individu atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu antara satu dan yang lainnya yag telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan dicari informasi yang terkait dengannya serta ditarik kesimpulannya. Menurut hubungan antara satu variabel dalam penelitian dapat dibedakan menjadi: variabel independen, variabel dependen, variabel moderator, variabel intervening, dan variabel terikat. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan dua variabel yaitu variabel independent (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat), kedua variabel tersebut penulis jelaskan sebagai berikut:

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang diselidiki hubungannya. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah media video. Variabel terikat (Y) adalah variabel yang diramalkan akan timbul dalam hubungan yang fungsional (sebagai akibat) dari variabel bebas. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah hasil belajar.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup dan sebagainya, sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber data penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 1 Payakumbuh tahun ajaran 2023/2024.

2. Sampel

Sampel merupakan sub dari seperangkat elemen yang dipilih untuk dipelajari. Teknik yang digunakan untuk mengambil sebagian populasi untuk dijadikan sampel disebut teknik sampling. Sesuai dengan masalah yang akan diteliti maka diperlukan dua kelas, yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Dalam penelitian ini penulis melakukan penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*.

Purposive Sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. *Purposive Sampling* dipilih karena responden yang terpilih menjadi anggota sampel didasarkan atas pertimbangan peneliti

sendiri. Teknik ini dilakukan karena pertimbangan keterbatasan waktu, tenaga dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel besar.

E. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah terjemahan dari *Research Design* artinya rencana atau prosedur yang akan dilalui dalam mengumpulkan informasi untuk menjawab permasalahan penelitian. Dalam rancangan penelitian yang digunakan adalah *The static Group Comparison Design*. Dalam rancangan penelitian ini ada dua kelas yaitu pertama pembelajaran secara konvensional sebagai kelas kontrol dan kedua model pembelajaran dengan media video tutorial sebagai kelas eksperimen.

Tabel 3. 1 Tabel The Static Group Comparison Design

Kelas	Perlakuan	Hasil Belajar
Eksperimen	T	X1
Kontrol	-	X2

Keterangan:

T : Perlakuan yang diberikan kepada kelas kontrol yaitu pembelajaran dengan menggunakan media video tutorial

: Perlakuan yang diberikan kepada kelas kontrol yaitu dengan menggunakan metode konvensional

X1 : Nilai Hasil Belajar Kelas Eksperimen

X2 : Nilai Hasil Belajar Kelas Kontrol

F. Instrumen Penelitian

1. Definisi Konseptual

Hasil belajar adalah sesuatu yang dicapai atau diperoleh siswa berkat adanya usaha atau pikiran yang mana hal tersebut dinyatakan dalam bentuk penguasaan, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai aspek kehidupan sehingga nampak perbuahan tingkah laku pada diri individu.

2. Definisi *Operasional*

Hasil belajar PJOK yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasil belajar kognitif pada mata pelajaran PJOK. Hasil belajar kognitif yang diukur meliputi pengetahuan/ingatan (C1) dan pemahaman (C2) pada materi pelajaran permainan bola besar. Hasil belajar PJOK yang diukur diperoleh melalui posttest.

3. Kisi-kisi Intrumen

Tes yang diberikan kepada kelas eksperimen sama dengan tes yang diberikan kepada kelas kontrol. Hasil belajar PJOK yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasil belajar kognitif pada mata pelajaran PJOK. Hasil belajar kognitif yang diukur meliputi pengetahuan/ingatan (C1) dan pemahaman (C2) pada materi pelajaran permainan bola besar. Hasil belajar PJOK diperoleh melalui instrumen tes berupa *posttest*. Tes dari hasi belajar siswa dibuat oleh peneliti yang telah sebelumnya didiskusikan bersama dengan guru mata pelajaran PJOK. Keterangan mengenai kompetensi dasar, indikator keberhasilan dan seluruh item butir soal seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. 2 Kompetensi Dasar PJOK Kelas VII

Kompetensi Dasar	**Indikator**	**Aspek Kognitif**			
		Pre Test		***Post Test***	
		C1	**C2**	**C1**	**C2**

3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam per-mainan bola besar seder-hana dan atau tradisional	- Siswa menyimak informasi dan peragaan materi		1,2,3		1,2, 15
	- Peserta melakukan dan mencoba gerak spesifik permainan sepak bola		14		12
	- Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru		4,18		4,6
	- Peserta memperagakan hasil belajar gerak spesifik permainan sepak bola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional	16,1	7	13,1	9
	- Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai targer waktu yang ditentukan	6	5	7	5
	- Siswa menerima umpan balik dari guru	9,11, 13,1	8,19	8,1O 11,2	3,17
	- Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai	10,2	12	16,1	19
Jumlah		9	11	9	11

Total Jumlah soal	20	20

4. Instrumen Penelitian

Penelitian ini akan melakukan percobaan pada dua kelas yang berbeda namun dengan kemampuan yang sama, dimana salah satu kelas merupakan kelas eksperimen (VII) yang di berikan pembelajaran dengan media video. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu Soal tes yang diberikan terdiri dari 20 butir soal berbentuk pilihan ganda pada mata pelajaran PJOK dengan pokok bahasan permainan bola besar. Soal tes tersebut adalah soal tes digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*.

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam melaksanakan penelitian eksperimen semu ini adalah teknik tes. Tes adalah sejumlah pertanyaan yang diajukan oleh evaluator secara lisan atau tertulis yang harus dijawab oleh peserta tes (*testee*) baik dalam bentuk lisan atau tulisan pula. Dalam penelitian ini, teknik tes digunakan untuk mendapatkan data yang bersifat kuantitatif yaitu hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini berupa *pre-test* yang dilaksanakan pada awal sebelum proses pembelajaran dimulai untuk menilai kemampuan awal siswa dan *post-test* yang dilaksanakan setelah proses pembelajaran selesai untuk menilai kemampuan siswa setelah perlakuan.

H. Teknik Analisis Data

Uji prasyarat analisis data digunakan sebelum dilakukan uji hipotesis. Terdapat dua jenis uji prasyarat yaitu uji normalitas untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, dan uji homogenitas untuk mengetahui data tersebut homogen atau tidak.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data sampel yang telah diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak normal. Data yang berdistribusi normal merupakan syarat

penggunaan statistika parametrik. Jika data yang diperoleh berdistribusi normal maka pengujian menggunakan uji parametrik, sedangakan jika data tidak berdistribusi normal maka pengujian akan menggunakan uji non- parametrik. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan rumus uji chi kuadrat (X^2).

Langkah-langkah pengujian normalitas data dengan menggunakan rumus chi kuadrat (X^2) menurut Riduwan adalah sebagai berikut :

a. Mencari skor terbesar dan skor terkecil.
b. Mencari nilai rentangan (R).

   R=Skor Terbesar- Skor Terkecil.

c. Mencari banyaknya kelas (BK)
d. BK= 1+3,3 log n (rumus Strugess)
e. Mencari nilai panjang kelas (i)

$$i = \frac{R}{Bk}$$

f. Membuat tabulasi dengan tabel penolong
g. Mencari rata-rata (mean)

$$\bar{X} = \frac{\Sigma fXi}{n}$$

h. Mencari simpangan baku (s)

$$S = \frac{\sqrt{n\sum fixi^2 - (\sum fixi)^2}}{\text{n.(n-1)}}$$

i. Membuat daftar frekuensi yang diharapkan.
j. Mencari chi kuadrat hitung (X2hitung),

$$\chi^2 = \sum_{1}^{k} \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

Keterangan:

f_o = frekuensi dari yang diamati
f_e = Frekuensi yang diharapkan
k = Banyak kelas

$dk = (k-3)$, derajat kebebasan (k=banyak kelas)

k. Membandingkan χ^2_{hitung} dengan χ^2_{tabel} atau χ^2 α (dk)

α taraf signifikan adalah 0,05.

Kaidah Keputusan:

Jika $X^2_{hitung} \leq X^2_{tabel,}$ maka distribus data normal.

Jika $X^2_{hitung} \geq X^2_{tabel,}$ maka distribusi data tidak normal.

l. Menarik kesimpulan.

Kriteria pengujian dari uji normalitas adalah sebagai berikut:

Jika nilai sig. $\geq 0{,}05$ maka H_0 diterima.

Jika nilai sig. $< 0{,}05$ maka H_0 ditolak.

2. Uji Homogenitas

Jika hasil uji normalitas menyatakan bahwa data berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data yang diperoleh memiliki varians yang homogen atau tidak. Dengan kata lain, uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah kedua kelas memiliki pemahaman konsep dan motivasi belajar yang homogen atau tidak.

Langkah-langkah untuk uji varians menurut Riduwan sebagai berikut:

a. Menghitung varians terbesar dan varians terkecil dengan rumus :

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Untuk mencari nilai varians akan digunakan rumus sebagai berikut :

$$S^2 = \frac{n\sum fixi^2 - (\sum fixi)^2}{n(n-1)}$$

b. Membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan rumus :$db_{Pembilang}$ = n-1 (untuk varians terbesar)

$db_{Penyebut}$ =n-1 (untuk varians terkecil)

taraf signifikan (α) = 0,05, dengan kriteria pengujian,sebagai berikut:

Jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka varians homogen.

Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ maka varians tidak homogen.

c. Menarik Kesimpulan.

3. Uji-T

Apabila dari uji prasyarat menghasilkan data yang berdistribusi normal dan homogen sama, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis dengan uji t, rumus yang digunakan adalah rumus *pollea*

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)S_1^2 (n_1-1)S_2^2}{(n_1+n_2-2)}\left(\frac{1}{n_1}+\frac{1}{n_2}\right)}}$$

Dengan taraf signifikan α =0,05 dengan dk= n_1+n_2-2,

Keterangan:

$\bar{X}_1$: Rerata sampel kelas ekperimen.

$\bar{X}_2$: Rerata sampel kelas kontrol.

$_1$: Jumlah anggota sampel kelas ekperimen.

$_2$: Jumlah anggota sampel kelas kontrol.

^{2}: Varians sampel kelas eksperimen.

^{2} : Varians sampel kelas kontrol.

4. Hipotesis Statistik

Hipotesis penelitian ini yaitu :

H_0 : –Tidak terdapat pengaruh penggunan media

video terhadap hasil belajar siswa.‖

H_1 : –Terdapat pengaruh penggunan media video terhadap hasil belajar siswa.‖

H_a : $_1 = _2$

: $_1$ G $_2$

Keterangan :

$_1$: Rata-rata hasil belajar siswa dengan menggunakan media video.

$_2$: Rata-rata hasil belajar siswa dengan tidak menggunakan mediavideo.

Dengan kriteria pengujian :

Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$maka H_o diterima.

Jika nilai hitung diluar interval, maka $H_a$diterima.

= t hitung.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran PJOK

1. Data Hasil Pre-Test

Tujuan menganalisis hasil *pretest* adalah untuk mengukur kemampuan siswa sebelum menerima proses perlakuan dalampembelajaran. Selain itu juga untuk mengukur kemampuan awal siswa tentang materi yang akan disampaikan. Tabel dibawah ini menyajikan hasil perhitungan rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, standar deviasi dan varians untuk nilai *pre-test* hasil belajar siswa kelas eksperimen dan kelas kontrol pada mata pelajaran PJOK.

Tabel 4. 1 Hasil Pre-test

Statistik	**Kelas Eksperimen**	**Kelas Kontrol**
	Pretest	**Pretest**
N (Banyaknya Siswa)	30	30
Nilai Maksimum	60	60
Nilai Minimum	30	20
(Rata-Rata)	43,3	39,5
Simpangan Baku	9,24	10,79
Varians	85,40	116,52

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa pada hasil *pre- tes* kelas eksperimen nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 43,3 dengan nilai terendah

yaitu 30 dan nilai tertinggi 60 dari nilai maksimal 100. Sedangkan hasil *pre-test* pada kelas kontrol nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 39,5 dengan nilai terendah yaitu 20 dan nilai tertinggi 60 dari nilai maksimal 100. Sedangkan simpangan baku untuk kelas eksperimen yaitu 9,24 dengan varian 85,40 dan simpangan baku pada kelas kontrol yaitu 10,79 dengan varian 116,52.

Adapun hasil perhitungan data *pre-test* kelas eksperimen dan kontrol sebagaimana disebutkan di atas dapat dilihat pada lampiran D.1. Sedangkan gambaran hasil *pre-test* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Hasil Pre-test Kelas Eksperiment dan Kelas Kontrol

Kelas	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Nilai Rata- Rata
Eksperimen	60	30	43,3
Kontrol	60	20	39,5

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, diketahui bahwa kemampuan awal siswa antara kelas eksperimen dan kelas kontrol tidak jauh berbeda terlihat dari hasil data *pre-test* menunjukkan bahwa rata-rata kelas eksperimen sebesar 43,3 sedangkan pada kelas kontrol sebesar 39,5. Dari data tersebut kemudian dilanjutkan dengan uji statistikberikutnya.

a. Uji Normalitas Data *Pre-Test*

Uji normalitas yang peneliti gunakan adalah Chi Kuadrat

dengan taraf signifikan α = 0,05 dan dk = k-1 (k adalah banyaknya kelas interval). Setelah dihitung Chi Kuadrat (3^2), tahap selanjutnya adalah membandingkan harga 3^2 hitung dengan 3^2 tabel.

Kriteria pengujian :

Jika $\chi^2_{hitung} \leq \chi^2_{tabel,}$ maka distribusi data Normal.

Jika $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel,}$ maka distribusi data Tidak Normal.

Berikut ini adalah hasil uji normalitas *pre-test* untuk kelas eksperimen dan kelas kontrol:

Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Data Pre-test Kelas Eksperiment dan Kelas Kontrol

No	Kelas	Statistik	Kesimpulan
1.	Eksperimen	3^2_{hitung} = 4,3904 3^2_{tabel} = 11,070α=0,05 (dk) = k-1 = 6-1 = 5	$X^{22hitung} < X_{tabel}$ artinya Distribusi Data Normal.
2.	Kontrol	3^2_{hitung} = 4,0527 3^2_{tabel} = 11,07 α = 0,05 (dk) = k-1 = 6-1 = 5	$X^{2}{}_{hitung} < X_{tabel}$ Artinya Distribusi Data Normal.

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukan bahwa pada kelas eksperimen hasil 3^2 hitung lebih kecil dari 3^2 tabel, yaitu 4,39 < 11,07 sehingga data pada kelas Eksperimen dikatakan normal. Sama seperti halnya kelas eksperimen, pada kelas kontrol memliki 3^2 hitung lebih kecil dari 3^2 tabel, yaitu 4,05 < 11,07 sehingga data pada kelas kontrol

dikatakan normal. Langkah-langkah perhitungan mengena normalitas data lebih lengkap dapat dilihat pada lampiran D.1.

b. Uji Homogenitas Data *Pre-Test*

Setelah melakukan uji normalitas, langkah kedua adalah menguji homogenitas varians antara kelas eksperimen dan kontroldengan uji F, uji F ini dilakukan untuk mengetahui apakah sebarandata berasal dari populasi yang homogen atau tidak, dengan membandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} .

Kriteria Pengujian :

- Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka varians homogen.
- Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ maka varians tidak homogen.

Berikut ini adalah hasil uji homogenitas *pre-test* untuk kelas eksperimen dan kontrol:

Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas Data Pre-test Kelas Eksperiment dan Kelas Kontrol

Jenis Uji	Statistik	Kesimpulan
Uji F	F_{hitung} = 1,3644 F_{tabel} = 1,859	Homogen

Hasil uji homogenitas pada *pre-test* yang ditunjukan tabel 4.4 yaitu F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} atau 1,3644<1,859sehingga dapat dikatakan data *pre-test* adalah homogen. Langkah-langkah perhitungan lebih lengkap dapat dilihat pada lampiran D.2.

2. Data Hasil Post-Test

Instrumen berupa soal *post-test* diberikan pada akhir rangkaian pembelajaran, untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman siswa terhadap materi yang di sampaikan setelah mengikuti proses pembelajaran di kelas yang diberikan perlakuan penggunaan media video dan di kelas yang tidak menggunakan media video. Tes akhir ini dilakukan untuk memperoleh data apakah terdapat pengaruh penggunaan media video terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK kelas VII A. dan mengetahui nilai siswa pada kelas eksperimen maupun kontrol.

Tes hasil belajar siswa yang diukur adalah aspek kognitif meliputi pengetahuan atau ingatan dan pemahaman. Setelah data hasil tes hasil belajar siswa terkumpul, kemudian data diolah dan dianalisis untuk menjawab setiap rumusan masalah dan hipotesis penelitian.

Berikut ini adalah tabel yang menyajikan data yang telah diolah:

Tabel 4. 5 Hasil Post-test

Statistik	Kelas Eksperimen	Kelas Kontrol
	Posttest	Posttest
N (Banyaknya Siswa)	30	30
Nilai Tertinggi	90	75
Nilai Terendah	45	30
(Rata-Rata)	68,76	54,03
Simpangan Baku	12,90	11,82
Varians	116,54	139,84

Berdasarkan tabel 4.5, dapat dilihat bahwa pada hasil *pos-tes* kelas eksperimen nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 68,76 dengan nilai terendah yaitu 45 dan nilai tertinggi 90 dari nilai maksimal 100.Sedangkan hasil *post-test* pada kelas kontrol nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 54,03

dengan nilai terendah yaitu 30 dan nilai tertinggi 75 dari nilai maksimal 100. Sedangkan simpangan baku untuk kelas eksperimen yaitu 12,90 dengan varian 116,54 dan simpangan baku pada kelas kontrol yaitu 11,82 dengan varian 139,84. Adapun hasil perhitungan data *post-test* kelas eksperimen dan kontrol sebagaimana disebutkan di atas dapat dilihat pada lampiran D.3.

Sedangkan gambaran hasil *post-test* pada kelas eksperimendan kelas kontrol disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Hasil Post-test Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Kelas	Nilai tertinggi	Nilai terendah	Nilai rata - rata
Eksperimen	90	45	68,76
Kontrol	75	30	54,03

Berdasarkan tabel 4.6, diketahui bahwa ada perbedaan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol terlihat dari hasil data *post-test* menunjukkan bahwa rata-rata kelas eksperimen sebesar 68,76 sedangkan pada kelas kontrol sebesar 54,03. Untuk lebih lanjut mengetahui adanya perbedaan yang lebih berarti atau tidak, maka akan dilanjutkan dengan uji statistik berikutnya.

a. Uji Normalitas Data *Post-Test*

Uji normalitas yang peneliti gunakan adalah Chi Kuadrat (3^2) dengan taraf signifikan $\alpha = 0{,}05$ dan dk = k-1 (k adalahbanyaknya kelas interval). Setelah dihitung Chi Kuadrat, tahap selanjutnya adalah membandingkan harga 3^2 hitungdengan 3^2 tabel. Kriteria pengujian :

(32) Jika $\chi^2_{hitung} \leq \chi^2_{tabel,}$ maka distribusi data Normal.

(33) Jika $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel,}$ maka distribusi data Tidak Normal.

Berikut ini adalah hasil uji normalitas post-test untuk kelas eksperimen dan kelas kontrol

Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas Data Post-test Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

No.	Kelas	Statistik	Kesimpulan
1.	Eksperimen	3^2_{hitung} =5,5054 3^2_{tabel} =11,070α=0,05 (dk) =k-1 = 6-1 = 5	$X^2_{hitung}<X^2_{tabel}$artinya Distribusi Data Normal.
2.	Kontrol	3^2_{hitung} =2,5865 3^2_{tabel} =11,07 α =0,05 (dk) =k-1 = 6-1 = 5	$X^2_{hitung}<X^2_{tabel}$artinya Distribusi Data Normal.

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukan bahwa pada kelas eksperimen hasil 32 hitung lebih kecil dari 32 tabel, yaitu 5,50<11,07 sehingga data pada kelas eksperimen dikatakan normal. Sama seperti kelas eksperimen, pada kelas kontrol juga memliki 32 hitung lebih kecil dari 32 tabel, yaitu 2,58<11,07 sehingga data pada kelas kontrol dikatakan normal. Langkah- langkah perhitungan mengenai uji normalitas data lebih lengkap dapat dilihat pada lampiran D.3.

b. Uji Homogenitas Data Post-Test

Setelah melakukan uji normalitas, langkah kedua adalah menguji homogenitas varians antara kelas eksperimen dan kontrol dengan uji F, uji F ini dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data berasal dari populasi yang homogen atau tidak, dengan membandingkan Fhitung dengan Ftabel .

Kriteria pengujian :

- Jika F hitung < Ftabel maka varians homogen.
- Jika Fhitung ≥ Ftabel maka varians tidak homogen

Berikut ini adalah hasil uji homogenitas post-test untuk kelas eksperimen dan kontrol:

Tabel 4. 8 Hasil Uji Homogenitas Data Post-test Kelas Eksperiment dan Kelas Kontrol

Jenis Uji	Statistik	Kesimpulan
Uji F	F_{hitung} = 1,1909 F_{tabel} = 1,836	Homogen

Hasil uji homogenitas pada pre-test yang ditunjukan tabel 4.8 yaitu Fhitung lebih kecil dari Ftabel atau 1,1909<1,836 sehingga dapat dikatakan post-test berasal dari populasi yang homogen. Langkah-langkah perhitungan lebih lengkap dapat dilihat pada lampiran

3. Uji T

Hasil post-test pada kelas eksperimen dan kelas kontrol setelah melakukan uji normalitas dan homogenitas, menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen, maka langkah selanjutnya dilakukan uji pengaruh untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji-t dengan taraf signifikan α = 0,025. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh penggunaan media video terhadap hasil belajar pada mata pelajaran PJOK.

Berikut ini adalah hasil uji-t post-test kelas eksperimen dan kelas kontrol:

Tabel 4. 9 Hasil Uji-t Post-test

JenisUji	Statistik	Kesimpulan
Uji-t	t_{hitung}= 17,12 t_{tabel}= 2,001	H_a di terima, maka H_o di tolak, maka terdapat pengaruh penggunaan media video terhadap hasil belajar PJOK.

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t pada data *post-test* tersebut maka diperoleh nilait_{hitung} = 17,12 dengan (dk) =$n_1 + n_2 – 2 = 30 + 30 – 2 = 58$ dan α=0,025 maka diperoleh nilai t_{tabel} = 2,001. Karena 17,12 berada di luar interval -2,001≤t_{hitung}≤ 2,001, maka $H_o$ditolak, dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pengunaan media video terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK antara siswa yang diajar menggunakan media video dengan yang tidak mengunakan media video.

   Nilai siswa kelas eksperimen mendapatkan nilai rata-rata pre- test 43,3 yang menunjukkan kemampuan awal siswa. Kemudian setelah diberi perlakuan dengan menggunakan media video nilai rata- rata post-test menjadi 68,76. Setelah diberi perlakuan pembelajaran dengan media video ada peningkatan nilai rata-rata hasil belajar sebanyak 25,46. Sedangkan siswa kelas kontrol yang mendapatkan nilai rata- rata pre-test 39,56 yang menunjukkan kemampuan awal siswa. Kemudian setelah dilakukan proses pembelajaran dengan tidak menggunakan media video nilai rata-rata post-test menjadi 54,03. Pada kelas kontrol hanya ada peningkatan nilai rata-rata

hasil belajar sebanyak 14,47 saja.

Nilai rata-rata hasil post-test pada kelas eksperimen yaitu 68,76 sedangkan nilai rata-rata hasil post-test pada kelas kontrol yaitu 54,03. Selisih nilai rata-rata hasil post test antara kelas eksperimen dan kelas kontrol yaitu 14,73. Pada kelas eksperimen siswa yang mendapatkan nilai post- test> 70 sebanyak 16 siswa. Sedangkan pada kelas kontrol siswa yang mendapatkan nilai post-test> 70 sebanyak 3 siswa. Nilai terendah post-test pada kelas eksperimen adalah 45 sedangkan nilai terendah post-test pada kelas kontrol adalah 30. Kemudian nilai tertinggi hasil post-test pada kelas eksperimen adalah 90 sedangkan nilai tertinggi post-test pada kelas kontrol adalah 75.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa pengaruh positif penggunaan media video membuat hasil belajar PJOK pada kelas eksperimen lebih baik dari pada kelas kontrol yang tidak menggunakan media video. Hal ini disebabkan karena media video memiliki kelebihan yaitu video dapat menggambarkan suatu objek yang bergerak bersama-sama dengan suara alamiah atau suara yang sesuai. Video juga dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, mengajarka keterampilan, menyingkat atau memperpanjang waktu, dan mempengaruhi sikap. Dengan demikian video dapat menggambarkan suatu proses secara tepat yang dapat disaksikan secara berulang-ulang jika dipandang perlu. Misalnya langkah-langkah dan cara yang benar dalam berwudhu. Dengan demikian hasil belajarnya pun menjadi lebih baik.

2. Pengaruh pengunaan media video terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK.

Pengaruh hasil belajar pada mata pelajaran PJOK antara siswa yang diajar menggunakan media video dengan siswa yang tidak diajar menggunakan media video dapat diketahui dari nilai rata-rata hasil belajar kognitif yang diperoleh melalui post-test antara kelas eksperimen dengan kelas kontrol. Sikap siswa kelas kontrol saat proses pembelajaran adalah mendengarkan ceramah yang disampaikan oleh guru, tetapi banyak siswa yang tidak mendengarkan ceramah guru ketika proses pembelajaran dengan baik melainkan asik dengan kegiatannya seperti bercanda dan berbincang dengan teman sebangku. Beberapa siswa mencatat materi yang mereka anggap penting. Tetapi ada juga hingga akhir pelajaran ada beberapa siswa yang sama sekali tidak mencatat materi pelajaran yang disampaikan oleh guru. Sedangkan sikap siswa pada kelas eksperimen adalah mencari pengetahuan berdasarkan instruksi dari guru dengan memanfaatkan sumber belajar seperti buku paket dan LKS. Hampir setiap siswa kelas eksperimen memiliki catatan tentang apa yang didapatkan dari buku paket maupun disksusi dengan temannya.

Pada kelas eksperimen proses pembelajaran dilakukan dengan menggunakan media video untuk mendorong siswa lebih tertarik buat belajar. Siswa juga diberi kesempatan untuk aktif bertanya dan mengungkapkan pendapat. Siswa juga didorong untuk berani mempraktikkannya di depan kelas. Selain itu komunikasi yang terjalin yaitu komunikasi dua arah, guru ke siswa dan siswa ke guru. Sedangkan pada

kelas kontrol yang tidak menggunakan media video melainkan hanya menggunakan metode ceramah saja, aktivitas berdiskusi sama sekali tidak terlihat. Siswa cenderung pasif dan tidak banyak mengungkapkan pendapat. Bahkan hanya sedikit siswa yang berani untuk mengajukan pertanyaan. Komunikasi yang terjalin yaitu komunikasi satu arah, hanya komunikasi guru ke siswa.

Tugas guru pada kelas eksperimen yang menerapkan media video yaitu hanya sebagai fasilitator, siswa yang harus aktif dalam memperoleh pengetahuan sendiri seperti mengamati tayangan video, gambar, mengamatai tahap-tahap bersuci yang ditampilkan, mencermati buku teks pelajaran dan LKS maupun bertanya antar teman. Sedangkan pada kelas kontrol guru menjadi satu-satunya sumber belajar sehingga siswa hanya mendapatkan pengetahuan dari guru saja.

Pembelajaran dengan menggunakan media video memiliki konsep mengaitkan materi pelajaran dengan kehidupan nyata. Selain itu juga membuat materi pelajaran yang teoritis dirubah menjadi lebih praktis sesuai dengan kehidupan siswa sehari-hari. Hal ini akan membuat siswa lebih memahami materi pelajaran sehingga hasil belajar yang diperoleh pun lebih maksimal.

Sikap siswa yang terlihat saat mengikuti pembelajaran dengan mengguakan media video yaitu siswa dapat berinteraksi dengan temannya saat proses disksusi, siswa bekerjasama dengan teman sekelompoknya, siswa juga mendengarkan pendapat dan menghargai temannya. Melalui teman sejawat siswa akan lebih nyaman dalam belajar dan tidak merasa

malu untuk bertanya maupaun mengungkapkan pendapatannya. Kondisi yang demikian membuat tercapainya tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien. Hal ini juga membuat hasil belajar siswa menjadi lebih baik.

Selain itu hasil perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t pada data post-test tersebut maka diperoleh nilai thitung = 17,12 dengan (dk) =n1 + n2 – 2 = 30 + 30 – 2 = 58 dan α=0,025 maka diperoleh nilai ttabel = 2,001.Karena 17,12 berada di luar interval - 2,001≤thitung≤ 2,001, maka Hoditolak, dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pengunaan media video terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK.

Secara keseluruhan berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif pada penggunaan media video terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK. Hal ini menyebabkan hasil belajar PJOK pada kelas eksperimen lebih baik dibandingkan pada kelas kontrol.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis hasil penelitian tentang pengaruh penggunaan media video terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil tes yang diperoleh menunjukkan bahwa penggunaan media video terhadap hasil belajar PJOK membuat hasil belajar PJOK pada kelas eksperimen lebih baik. Hal ini ditunjukkan dengan siswa kelas eksperimen yang mendapatkan nilai rata-rata pre-test 43,3 yang menunjukkan kemampuan awal siswa. Kemudian setelah diberi perlakuan pembelajaran dengan media video nilai rata-rata post-test menjadi 68,76. Setelah diberi perlakuan pembelajaran dengan media video ada peningkatan nilai rata-rata hasil belajar sebanyak 25,46.
2. Pembelajaran PJOK dengan menggunakan media video lebih baik dibandingkan dengan pembelajaran yang tidak menggunakan media video. Selain itu hasil perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t pada data post-test tersebut maka diperoleh nilai thitung = 17,12 dengan (dk) =n1 + n2 – 2 = 30 + 30 – 2 = 58 dan α=0,025 maka diperoleh nilai ttabel = 2,001.Karena 17,12 berada di luar interval - 2,001≤thitung≤ 2,001, maka Hoditolak, dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pengunaan media video terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh terdapat beberapa saran peneliti terkait penelitian ini, diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah

   Pihak sekolah hendaknya memotivasi guru untuk lebih memanfaatkan sarana dan prasarana yang telah disediakan untuk pembelajaran. Selain itu pihak sekolah diharapkan dapat memotivasi guru untuk memilih, mengembangkan, dan menggunakan media pembelajaran yang menarik dan sesuai materi yang akan diajarkan, khususnya menggunakan media video.

2. Bagi Guru

   Guru diharapkan terus memperdalam pengetahuan tentang macam-macam media pembelajaran yang tepat dan menarik, karena media pembelajaran merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, guru hendaknya dapat memilih dan mengembangkan media pembelajaran, sehingga kegiatan pembelajaran tidak membosankan dan dapat menarik perhatian siswa untuk lebih memperhatikan materi yang disampaikan. Guru dapat menjadikan media video sebagai salah satu media pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat dalam melakukan kegiatan penelitian yang terkait dengan penggunaan media video dalam proses kegiatan pembelajaran pada mata pelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

[1] R. Okra And Y. Novera, "Pengembangan Media Pembelajaran Digital Ipa Di Smp N 3 Kecamatan Pangkalan," *J. Educ. J. Educ. Stud.*, Vol. 4, No. 2, P. 121, 2019, Doi: 10.30983/Educative.V4i2.2340.

[2] Akhiruddin, Sujarwo, Atmowardoyo, And N. H, *Haryantoatmowardoyo Dr. Nurhikmahh.S.Pd., M.Pd*. 2019.

[3] A. R. Pratama, Deswalantri, Z. Sesmiarni, And Khairuddin, "Pengaruh Penerapan Model Learning Cycle 5e Terhadap Hasil Belajar Pai Siswa Di Sma Negeri 4 Kota Bukittinggi," *Koloni J. Multidisiplin Ilmu*, Vol. 1, No. 1, Pp. 383–392, 2022.

[4] M. Mirwanto, "Pengaruh Penggunaan Media Video Tutorial Terhadap Keterampilan Dasar Dalam Melakukan Praktikum Fisika Pada Materi Pipa Organa Tertutup Siswa Kelas Xi Ipa …," P. 142, 2017, [Online]. Available: Http://Repositori.Uin-Alauddin.Ac.Id/5370/

[5] Bbstv, "Proses Editing Video Program ' Musik & Inspirasi ' Pt . Bama Berita Sarana Televisi," P. 51016, 2014.

[6] Mahapsari, "Konsep Video," *Mahapsari*, Vol. 66, No. 1997, Pp. 37–39, 2013.

[7] A. P. Asmara, "Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Audio Visual Tentang Pembuatan Koloid," *J. Ilm. Didakt.*, Vol. 15, No. 2, P. 156, 2015, Doi: 10.22373/Jid.V15i2.578.

[8] A. Yudianto, "Penerapan Video Sebagai Media Pembelajaran," *Semin. Nas. Pendidik. 2017*, Pp. 234–237, 2017.

[9] B. A. B. Ii, "Azhar Arsyad, Media Pembelajaran (Depok: Rajagrafindo Persada, 2019), 3. 10," Pp. 10–23.

[10] Y. Setiyawan, "Pengaruh Penggunaan Media Video Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Ipa Siswa Di Smp Islam Darul Hikmah," Pp. 1–14, 2017.

[11] A. Arsyad, "Pengertian Media," *Media Pembelajaran*, P. 3, 2007, [Online]. Available: Https://Repository.Dinamika.Ac.Id/Id/Eprint/1017/5/Bab_Iii.Pdf

[12] B. A. B. Ii, "Sedangkan Menurut Association Of Education And Communication Technology," *Media Pembelajaran*, Vol. 4, No. 1, Pp. 12–32, 2015.

[13] S. Akmad, "No Title," *Akmad Sudrajat*, 2008. Https://Akhmadsudrajat.Wordpress.Com/2008/01/12/Konsep-Media-Pembelajaran/

[14] B. Warsita, "Gambar Macam Media Pembeajaran," *Media Pembelajaran*,

Pp. 4–42, 2010.

[15] N. U. Fadilah, “Media Pembelajaran,” *Kemenag*, Vol. 1000, No. December, Pp. 1–6, 2019.

[16] L. Mardatillah, “… Media Video Tutorial Terrhadap Hasil Belajar Akuntansi Siswa Kelas X Smk Bm Harapan Mekar-2 Medan Tahun Pembelajaran 2016 …,” *Repository.Umsu.Ac.Id*, Pp. 1–14, 2017, [Online]. Available: Http://Repository.Umsu.Ac.Id/Handle/123456789/2523

[17] Krik, “Mengukur Hasil Belajar Pada Aspek Pengetahuan Mata Pelajaran Pjok,” P. 11, 2010.

[18] A. Jeklin, “Pengertian Belajar Dan Hasil Belajar,” No. July, Pp. 1–23, 2016.

[19] 2018 Septiana, Gustiar Aldi, “Pengaruh Penggunaan Media Video Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pjok (Studi Eksperimen Di Mts Raudlatul Ulum Pasirgadung – Mancak Kab. Serang),” *Uin Smh Banten Instutional Repos.*, Vol. 2, No. 1, Pp. 26–32, 2018.

[20] R. Zulhijah, “Pengaruh Media Pembelajaran Video Youtube Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Tematik Tema 8 Materi Ipa (Siklus Air) Kelas V Mi Darul Hidayah Plus Tangerang,” *Suparyanto Dan Rosad (2015*, 2022.

[21] Jurusan Teknik Mesin L. N. Ikhsanto, “Pengaruh Penerapan Media Pembelajaran Berbasis Tutorial Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Tik Kelas Xii Ipa 2 Sman 4 Bulukumba,” Vol. 21, No. 1, Pp. 1–9, 2020.

L A M P I R A N

LAMPIRAN A.1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah: SMP Negeri 1 Payakumbuh

Nama Mapel: PJOK

Kelas: IX

Semester: II (dua)

Materi: Athletik Lempar Cakram

Alokasi Waktu : 2 X 40 Menit.

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleran, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi(IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Memahami kombinasigerak spesifik jalan, lari,lompat, dan lempar dalamberbagai permainan sederhanadan atau tradisional	3.3.1 Mengidentifikasikan variasi gerak spesifik memegang cakram, melempar cakram, melepaskan melepas cakram, dan menjaga keseimbangan. 3.3.2 Menjelaskan variasi gerak spesifik memegang cakaram , melempar cakram,melepas cakram, dan menjaga keseimbangan.

	3.3.3 Menmpraktikka cara melakukan variasi gerak spesifik memegang cakram, melempar cakram, melepaskan cakram, dan menjaga keseimbangan.
4.3 Mempraktekkan gerak spesifik jalan, lari, lompat,dan lempar dalam berbagaipermainan sederhana dan atau tradisional	4.3.1. Melakukan variasi gerak spesifik lempar cakram. 4.3.2. Melakukan kombinasi gerak spesifik lempar cakram.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian pembelajaran, peserta didik dapat mengembangkan kompetensi sikap spiritual, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan sebagai berikut:

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi variasi gerak spesifik cara-cara memegang, melepaskan cakram dan menjaga keseimbngan
2. Peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak spesifik cara-cara melepaskan cakram dan menjaga keseimbngan
3. Peserta didik dapat mempraktekan variasi gerak spesifik cara memegang,melempar, melepaskan cakram dan menjaga keseimbungan
4. Peserta didik dapat menyimpulkan gerak spesifik memegang, melempar dan melepas cakram.

dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, displin selama proses pembelajaran, bersikap jujur, santun, percaya diri dan pantang menyerah, serta memiliki sikap responsif (berpikir kritis) dan pro-aktif (kreatif), serta mampu berkomukasi dan bekerjasama dengan baik.

D. Materi Pembelajaran.

1. Materi Aktivitas Lempar cakram.
2. Sub materi gerak spesifik cara memegang,melempar, melepaskan dan menjaga keseimbungan dalam lempar cakram.

E. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan pembelajaran : Saintifik.
2. Motode Pembelajaran ; Tanya jawab, Diskusi, Penugasan dan demontrasi.
3. Model pembelajaran ; Problem Based Learning (PBL).
4. Projek Based Learning (PjBL)

F. Media/Alat Pembelajaran

1. Media Pembelajaran
   - Video Pembelajaran
     https://youtu.be/qrxRrqt71Cw?si=PVaCY7JC2obeAfTa

- Media gambar gerak spesifik lempar cakram

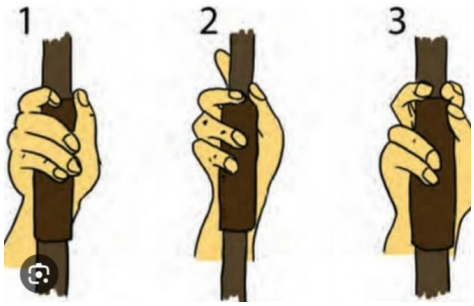
2. Alat dan Bahan Pembelajaran
   a. Laptop
   b. Infokus
   c. Kertas karto.
   d. Peluit
   e. Jaringan Internet

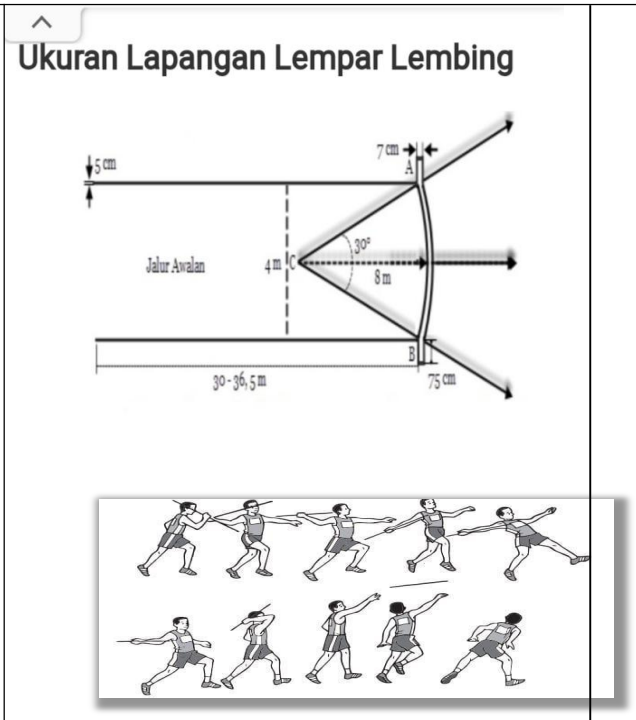
G. Bahan Dan Sumber Ajar

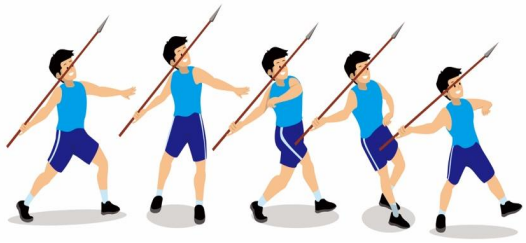
1. Buku Guru PENJASORKES Kelas IX SMP/MTs BUMI AKSARA
2. Youtube dan Internet

H. Langkah – Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Bentuk Kegiatan Pembelajaran	Waktu
Pendahuluan **Orientasi** **Persiapan**	1. Guru mengucap salam 2. Berdoa Guru menugaskan salah satu Peserta didik untuk memimpin doa sesuaidengan kepercayaan dan agama masing-masing untuk keselamatan dankebermanfaatan dalam pembelajaran. 3. Presensi Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum.	15 menit
	4. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi yang akan dipelajari dengan kegiatan yang ada dikehidupan sehari-hari 5. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pelajaran berlangsung sesuai dengan kesepakatan bersama 6. Guru menegaskan kembali terkait kesepakatan bersama yang telah disepakti dalam pelajaran PJOK 7. Guru mengajukan pertanyaan kepada peserta didik terhadap materi pelajaran yang akan dipelajari oleh peserta didik (untuk mengetahui kesiapan peserta didik	
	8. Peserta didik mendengar guru memberkian motivasi tentang manfaat kegiatan olahraga yang dipelajari 9. Peserta didik menyimak penjekasan guru tentang seluruh kegiatan yang	

	akan dilakukan dan tujuan pembelajaran 10. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru penilaian hari ini (peniaian sikap, keterampilan dan pengetahuan)	
Kegiatan Inti Model Pembelajaran Problem Based Learning	**Dalam pembelajaran lempar lembing ada tiga cara pegangan yaitu :** (a) Cara Amerika, yaitu: dengan menempatkan ibu jari telunjuk di ujung lilitan pegangan dengan ketiga jari yang lain melingkar disekitarnya. Letak kekuatan pegangan ada di jari telunjuk dan ibu jari. Lembing ditempatkan di tengah-tengah telapak tangan. (b) Cara Finlandia, yaitu: dengan menempatkan ibu jari dan jari tengah di ujung lilitan pegangan. Kedua jari inilah yang memberikan kekuatan pada pegangan lembing. Jari telunjuk hanya menunjang lembing dengan cara diluruskan di bawah lembing dan jari kelingking dan jari manis ditempatkan di atas lilitan. (c) Cara Tang, yaitu: cara yang sudah jarang digunakan. Hal ini disebabkan kurang kuatnya dukungan yang diberikan oleh jari yang menggenggam lembing. Cara ini dilakukan dengan menempatkan lembing di antara jari telunjuk dan jari tengah.  	55 menit

	 Peserta didik diminta untuk: 1. Mengamati – Peserta didik mengamati video pembelajaran yang akan dibahas guru tentang rangkaian gerakan spesifik lempar lembing https://drive.google.com/file/d/1LoCWkpkfUxdKni8Jj25J1QoM0f_ctl_V/view?usp=drive_link 2. Mengumpulkan informasi – Peserta didik membuat catatan kecil terkait video pembelajaran seperti yang diinstruksikan oleh guru 3. Menanya - peserta didik melakukan tanya jawab terkait video pembelajaran yang telah diamati	
Membimbing Penyelidikan Informasi Individu dan Kelompok	4. Peserta didik mendengarkan guru menjelaskan bagaimana proses diskusi yang akan dilakukan dan akan didiskusikan dalam LKPD 5. Peserta didik menyelesaikan tugas kelompok yaitu tugas LKPD yang diberikan guru (Kolaborasi dan Komunikasi) 6. Selama proses diskusi kelompok berlangsung guru memantau dan melakukan penilaian proses	

Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	7. Perwakilan kelompok menyampaikan hasil temuannya (jawaban terhadap masalah yang diberikan). Dan kelompok lain menanggapi dan memberi pendapat terhadap pesrsentase kelompok 8. Peserta didik mendengarkan guru memberi penguatan terkait hasil diskusi kelompok 9. Peserta didik diarahkan keluar kelas oleh guru dan melakukan pemanasan 10. Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktekkan kombinasi gerak spesifik lempar lembing   11. Saat peserta didik melakukan gerakan perkelompok, Guru melakukan penialaian proses dan remedial 12. Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktekkan kombinasi gerak spesifik lempar lembing berdasarkan sumber belajar (video) yang sudah dibagikan guru	
Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah	13. Mengkomunikasikan- Perwakilan kelompok menyimpulkan dengan mempraktekkan kombinasi gerak spesifik lempar lembing (komunikasi, kreatifitas) 14. Peserta didik mendengarkan guru melakukan penguatan materi/kesimpulan	

	Kegiatan Penutup	
	1. Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. 2. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran. 3. Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola tangan. 4. Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas variasi gerak spesifik lempar lembing 5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 6. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula	10 menit

Memeriksa dan Menyetuju

Kepala SMPN 1 Payakumb

SYAFRIDA, S.Pd, M.M

NIP. 19700808199801200

Payakumbuh, Juli 2023

Guru Mata Pelajaran

HADI ZONDRI, S.Pd.

NIP. 197311242006041001

LAMPIRAN A.2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Payakumbuh

Nama Mapel: PJOK
Kelas: IX
Semester: II (dua)
Materi: Athletik Lempar Cakram
Alokasi Waktu: 2 X 40 Menit.

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleran, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi(IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Memahami kombinasigerak spesifik jalan, lari,lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	3.3.1 Mengidentifikasikan variasi gerak spesifik memegang cakram, melempar cakram, melepaskan melepas cakram, dan menjaga keseimbangan. 3.3.2 Menjelaskan variasi gerak spesifik memegang cakaram , melempar cakram, melepas cakram, dan menjaga keseimbangan. 3.3.3 Menmpraktikka cara melakukan variasi gerak spesifik memegang cakram, melempar cakram, melepaskan cakram, dan menjaga keseimbangan.
4.3 Mempraktekkan gerak spesifik jalan, lari, lompat,dan lempar dalam berbagaipermainan sederhana	4.3.1. Melakukan variasi gerak spesifik lempar cakram. 4.3.2. Melakukan kombinasi gerak spesifik

dan atau tradisional	lempar cakram.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian pembelajaran, peserta didik dapat mengembangkan kompetensi sikap spiritual, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan sebagai berikut:

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi variasi gerak spesifik cara-cara memegang, melepaskan cakram dan menjaga keseimbngan
2. Peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak spesifik cara-cara melepaskan cakram dan menjaga keseimbngan
3. Peserta didik dapat mempraktekan variasi gerak spesifik cara memegang,melempar, melepaskan cakram dan menjaga keseimbungan
4. Peserta didik dapat menyimpulkan gerak spesifik memegang, melempar dan melepas cakram.

dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, displin selama proses pembelajaran, bersikap jujur, santun, percaya diri dan pantang menyerah, serta memiliki sikap responsif (berpikir kritis) dan pro-aktif (kreatif), serta mampu berkomukasi dan bekerjasama dengan baik.

D. Materi Pembelajaran.

1. Materi Aktivitas Lempar cakram.
2. Sub materi gerak spesifik cara memegang,melempar, melepaskandan menjaga keseimbungan dalam lempar cakram.

E. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan pembelajaran : Saintifik.
2. Motode Pembelajaran : Tanya jawab, Diskusi, Penugasan dan demontrasi.
3. Model pembelajaran : Projek Based Learning (PjBL)

F. Media/Alat Pembelajaran

1. Media Pembelajaran
   - Video Pembelajaran https://youtu.be/rGbt3E-djqI
   - Media gambar gerak spesifik lempar cakram

2. Alat dan Bahan Pembelajaran
   1. Laptop
   2. Infokus
   3. Kertas karton.
   4. Peluit
   5. Jaringan Internet

G. Bahan Dan Sumber Ajar

- Buku Guru PENJASORKES Kelas IX SMP/MTs BUMI AKSARA
- Youtube dan Internet

H. Langkah – Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Bentuk Kegiatan Pembelajaran	Waktu
Pendahuluan **Orientasi** **Persiapan**	1. Guru mengucap salam 2. Berdoa Guru menugaskan salah satu Peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing untuk keselamatan dan kebermanfaatan dalam pembelajaran. 3. Presensi Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan pesertadidik secara umum.	15 menit
	4. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi yang akan dipelajari dengan kegiatan yang ada dikehidupan sehari-hari 5. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pelajaran berlangsung sesuai dengan kesepakatan bersama 6. Guru menegaskan kembali terkait kesepakatan bersama yang telah disepakti dalam pelajaran PJOK 7. Guru mengajukan pertanyaan kepada peserta didik terhadap materi pelajaran yang akan dipelajari oleh peserta didik (untuk mengetahui kesiapan peserta didik	
	8. Peserta didik mendengar guru memberkian motivasi tentang manfaat kegiatan olahraga yang dipelajari 9. Peserta didik menyimak penjekasan guru tentang seluruh kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan pembelajaran 10. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru penilaian hari ini (peniaian sikap, keterampilan dan pengetahuan)	
Kegiatan Inti Model Pembelajaran Project Problem Based Learning	1. Guru menyampaikan topik dan mengajukan pertanyaan bagaimana cara memecahkan masalah pembuatan cakram yang dimodifikasi dari karton 2. Peserta didik mengajukan pertanyaan dasar apa yang harus dilakukan peserta didik terhadap topik/ pemecahan masalah 3. Guru memastikan setiap peserta didik dalam	55 menit

	kelompok memilih dan mengetahui proses pembuatan proyek/produk yang akan dihasilkan 4. Peserta didik berdiskusi menyusun rencana pembuatan proyek pembuatan cakram yang dimodifikasi dari karton 5. Guru dan peserta didik membuat kesepakatan tentang jadwal pembuatan proyek 6. Peserta didik menyusun jadwal penyelesaian projek 7. Guru memantau keaktifan peserta didik selama melaksanakan proyek, memantau realisasi perkembangan dan membimbing jika mengalami kesulitan 8. Peserta didik melakukan pembuatan projek 9. Guru mendiskusikan tentang prototipe proyek, memantau keterlibatan peserta didik mengukur ketercapaian standar 10. Peserta didik membahas kelayakan proyek 11. Guru membimbing proses pemaparan proyek, menanggapi hasil, selanjutnya guru dan peserta didik merefleksi/kesimpulan 12. Setiap peserta didik memaparkan laporan, peserta didik yang lain memberikan tanggapan, dan bersama guru menyimpulkan hasil proyek **Dalam pembelajaran lempar cakram ada tiga cara pegangan yaitu :** Memegang cakram dengan benar penting untuk keamanan dan efektivitas saat melakukan berbagai aktivitas yang melibatkan penggunaan cakram, seperti olahraga lempar cakram atau bermain frisbee. Berikut adalah beberapa cara umum memegang cakram yang benar: **Pegangan Dasar (Two-Finger Grip):** A. Letakkan jari telunjuk dan jari tengah di bawah cakram. B. Letakkan ibu jari di atas cakram untuk memberikan stabilitas. C. Gunakan jari kelingking dan jari manis sebagai penyangga di bagian belakang cakram. D. Pastikan cakram sejajar dengan lengan dan berada di tengah-tengah pegangan.	

Pegangan "Power Grip":

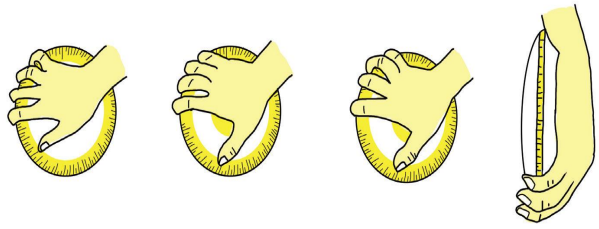
A. Tempatkan cakram di antara jari tengah dan jari manis.
B. Jari telunjuk dan jari kelingking ditempatkan di bagian bawah cakram.
C. Ibu jari diletakkan di bagian atas cakram untuk memberikan kontrol dan stabilitas.
D. Pastikan cakram sejajar dengan lengan dan berada di tengah-tengah pegangan.

Pegangan Sisi (Sidearm Grip):

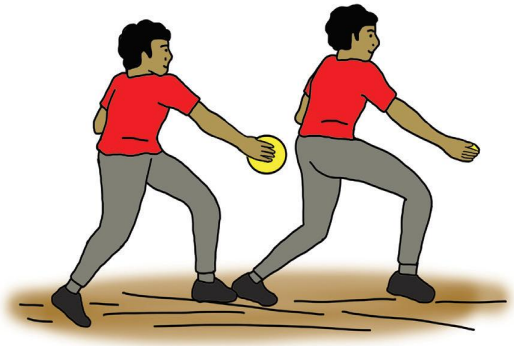
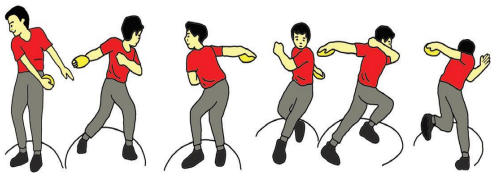
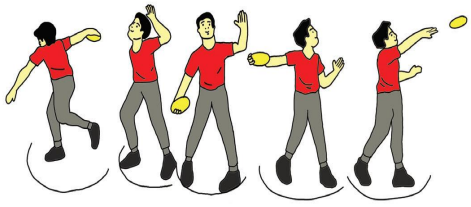
A. Letakkan jari telunjuk dan jari tengah di sisi cakram.
B. Ibu jari ditempatkan di bagian atas cakram.
C. Jari kelingking dan jari manis berada di sisi cakram untuk memberikan stabilitas.
D. Cocok untuk melempar cakram dengan gerakan samping.

Pegangan Overhand (Hammer Grip):

A. Pegang cakram dengan cara menempatkan jari-jari di bawah cakram.
B. Ibu jari berada di bagian atas cakram.
C. Jari-jari membentuk sudut tajam untuk memberikan putaran yang baik saat melempar.
D. Cocok untuk melempar cakram dengan teknik overhand



	 Peserta didik diminta untuk: 15. Mengamati – Peserta didik mengamati video pembelajaran yang akan dibahas guru tentang rangkaian gerakan spesifik lempar cakram Materi PJOK Aktivitas Atletik Lempar Cakram (youtube.com) https://www.youtube.com/watch?v=VHByzfmBE7A 16. Mengumpulkan informasi – Peserta didik membuat catatan kecil terkait video pembelajaran seperti yang diinstruksikan oleh guru 17. Menanya - peserta didik melakukan tanya jawab terkait video pembelajaran yang telah diamati	
Membimbing Penyelidikan Informasi Individu dan Kelompok	18. Peserta didik mendengarkan guru menjelaskan bagaimana proses diskusi yang akan dilakukan dan akan didiskusikan dalam LKPD 19. Peserta didik menyelesaikan tugas kelompok yaitu tugas LKPD yang diberikan guru (Kolaborasi dan Komunikasi) 20. Selama proses diskusi kelompok berlangsung guru memantau dan melakukan penilaian proses	
Mengembangkan dan	21. Perwakilan kelompok menyampaikan hasil temuannya (jawaban terhadap	

menyajikan hasil karya	masalah yang diberikan). Dan kelompok lain menanggapi dan memberi pendapat terhadap pesrsentase kelompok 22. Peserta didik mendengarkan guru memberi penguatan terkait hasil diskusi kelompok 23. Peserta didik diarahkan keluar kelas oleh guru dan melakukan pemanasan 24. Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktekkan kombinasi gerak spesifik lempar cakram    25. Saat peserta didik melakukan gerakan perkelompok, Guru melakukan penialaian proses dan remedial 26. Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktekkan kombinasi gerak spesifik lempar cakram berdasarkan sumber belajar (video) yang sudah dibagikan guru	
Menganalisa dan mengevaluasi proses	27. Mengkomunikasikan- Perwakilan kelompok menyimpulkan dengan mempraktekkan kombinasi gerak spesifik lempar cakram (komunikasi,	

pemecahan masalah	kreatifitas) 28. Peserta didik mendengarkan guru melakukan penguatan materi/kesimpulan	
	Kegiatan Penutup	
	7. Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. 8. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran. 9. Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola tangan. 10. Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas variasi gerak spesifik lempar cakram 11. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 12. Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula	10 menit

Memeriksa dan Menyetuju

Kepala SMPN 1 Payakumb

SYAFRIDA, S.Pd, M.M

NIP. 19700808199801200

Payakumbuh, Juli 2023

Guru Mata Pelajaran

HADI ZONDRI, S.Pd.

NIP. 197311242006041001

I. Penilaian

1. **Penilaian Sikap**
   - **Penilaian Observasi**

     Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku Yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	…	75	75	50	75	275	68,75	C
2	…	…	…	…	…	…	…	…

Keterangan :
- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
100 = Sangat Baik
75 = Baik
50 = Cukup
25 = Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = 100 x 4 = 400
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = 275 : 4 = 68,75
4. Kode nilai / predikat :
   75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
   50,01 – 75,00 = Baik (B)
   25,01 – 50,00 = Cukup (C)
   00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

- **Penilaian Diri**

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru hendaknya menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian

menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaiannya Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu. Berikut Contoh format penilaian :

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap
1	Selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.	50		250	62,50
2	Ketika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.		50		
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.	50			
4	...	100			

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 4 x 100 = 400
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = (250 : 400) x 100 = 62,50
4. Kode nilai / predikat :
   75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
   50,01 – 75,00 = Baik (B)
   25,01 – 50,00 = Cukup (C)
   00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

- **Penilaian Teman Sebaya**

  Penilaian ini dilakukan dengan meminta peserta didik untuk menilai temannya sendiri. Sama halnya dengan penilaian hendaknya guru telah menjelaskan maksud dan tujuan penilaian, membuat kriteria penilaian, dan juga menentukan format penilaiannya. Berikut Contoh format penilaian teman sebaya:

  Nama yang diamati : ……...
  Pengamat : ……...

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Mau menerima pendapat teman.	100		450	90.00	SB
2	Memberikan solusi terhadap permasalahan.	100				
3	Memaksakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok.		100			
4	Marah saat diberi kritik.	100				
5	...		50			

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 5 x 100 = 500
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = (450 : 500) x 100 = 90,00
4. Kode nilai / predikat :
   75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
   50,01 – 75,00 = Baik (B)
   25,01 – 50,00 = Cukup (C)
   00,00 – 25,00 = Kurang (K)

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik Penilaian: Ujian Tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

1) Menyebutkan 3 variasi/gaya dalam memegang cakram
2) Menjelaskan tentang variasi gerakan dalam melakukan lempar cakram

Pedoman penskoran

No	Indikator Soal	Butir Instrumen	Kunci Jawaban
1	Peserta didik dapat menyebutkan 3 variasi/gaya dalam memegang cakram	Tulis 3 nilai 4 Tulis 2 nilai 3 Tulis 1 nilai 2 Tulis namun salah nilai 1	- Pegangan Dasar (Two-Finger Grip): - Pegangan "Power Grip": - Pegangan Overhand (Hammer Grip):
2	Peserta didik dapat menjelaskan variasigerakan dalam melakukan lempar lcakram	Tulis 4 nilai 4 Tulis 3 nilai 3 Tulis 2 nilai 2 Tulis 1 nilai 1	1. Tempatkan cakram di antara jari tengah dan jari manis. 2. Jari telunjuk dan jari kelingking ditempatkan di bagian bawah cakram. 3. Ibu jari diletakkan di bagian atas cakram untuk memberikan kontrol dan stabilitas. 4. Pastikan cakram sejajar dengan lengan dan berada di tengah-tengah pegangan. Pegangan "Power Grip": 1. Tempatkan cakram di antara jari tengah dan jari manis. 2. Jari telunjuk dan jari kelingking ditempatkan di bagian bawah cakram. 3. Ibu jari diletakkan di bagian atas cakram untuk memberikan kontrol dan stabilitas. 4. Pastikan cakram sejajar dengan lengan dan berada di tengah-tengah pegangan. Pegangan Sisi (Sidearm Grip): 1. Letakkan jari telunjuk dan jari tengah di sisi cakram. 2. Ibu jari ditempatkan di bagian atas cakram. 3. Jari kelingking dan jari manis berada di sisi cakram untuk memberikan stabilitas. 4. Cocok untuk melempar cakram dengan gerakan samping. Pegangan Overhand (Hammer Grip): 1. Pegang cakram dengan cara menempatkan jari-jari di bawah cakram. 2. Ibu jari berada di bagian atas cakram. 3. Jari-jari membentuk sudut tajam untuk memberikan putaran yang baik saat melempar. 4. Cocok untuk melempar cakram dengan teknik overhand

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses kombinasi gerak dasar lempar cakram.

1) Teknik penilaian

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Peserta didik diminta untuk melakukan kombinasi gerak dasar lempar cakram yang dilakukan berkelompok.

Nama : ……..
Kelas : ……..
Petugas Pengamatan : ……..

a) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa
menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Dasar

No	Indikator Penilaian	Hasil penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Gerakan kaki			
2	Si ayunan lengan			
3	Si pegangan cakram			
4				
Sk Skor Maksimal (9)				

Penskoran

a) Sikap awal Nilai 3 jika:
(1) berdiri tegak kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
(2) badan condongkan ke depan.
(3) pandangan ke depan.
Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

b) Sikap gerakan mengayun cakram. Nilai 3 jika:
(1) Cakram dilepaskan dengan mengayunkan lengan dari belakang ke depan.
(2) kaki yang berada di depan (kaki kiri) sebagai tumpuan.
(3) badan dicondongkan ke depan.
Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

c) Sikap posisi badan Nilai 3 jika:
(1) setelah cakram lepas jaga keseimbangan badan.

(2) badan dicondongkan ke depan

(3) tangan yang digunakan untuk lempar cakram ikut menjaga keseimbangan.

Nilai 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar.
Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Lembar pengamatan penilaian hasil kombinasi gerak dasar lempar cakram.
Penilaian hasil gerak lempar cakram.
a) Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk keterampilan gerak dasar lempar cakram dengan cara:
(1) Mula-mula peserta didik berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (di dalam sektor lemparcakram.)
(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai melakukan lemparan.
(3) Petugas menghitung jauhnya hasil lemparan cakram yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
(4) Jumlah hasil cakram yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***		
…… ≥ 12 meter	…… ≥ 11 meter	86 - 100	Sangat Baik
11,00 – 11,99 meter	10,00–10,99 meter	71 - 85	Baik
10,00 – 10,99 meter	9,00 – 9,99 meter	56 - 70	Cukup
..... ≤ 9.99 meter	..... ≤ 8,99 meter	..... ≤ 55	Kurang

4. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target KI / KD	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
								awal	remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
Ket keterangan Orang Tua Siswa:										

5. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target KI / KD	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
								awal	remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
Ket keterangan Orang Tua Siswa:										

BAHAN AJAR

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Payakumbuh.

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : IX/Ganjil.

Materi pokok : Lempar Cakram.

Kombinasigerak spesifik jalan, lari,lompat, dan lempar

dalamberbagai permainan sederhanadan atau tradisional.

Tahun Pelajaran : 2023/2024

Alokasi waktu : 1 pertemuan 2 X 40 Menit.

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleran, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi(IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Memahami kombinasigerak spesifik jalan, lari,lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	3.3.1 Mengidentifikasikan variasi gerak spesifik memegang cakram, melempar cakram, melepaskan melepas cakram, dan menjaga keseimbangan. 3.3.2 Menjelaskan variasi gerak spesifik memegang cakaram , melempar cakram, melepas cakram, dan menjaga keseimbangan. 3.3.3 Menmpraktikka cara melakukan variasi gerak spesifik memegang cakram, melempar cakram, melepaskan cakram, dan menjaga keseimbangan.

4.3 Mempraktekkan gerak spesifik jalan, lari, lompat,dan lempar dalam berbagaipermainan sederhana dan atau tradisional	4.3.1. Melakukan variasi gerak spesifik lempar cakram. 4.3.2. Melakukan kombinasi gerak spesifik lempar cakram.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian pembelajaran, peserta didik dapat mengembangkan kompetensi sikap spiritual, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan sebagai berikut:

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi variasi gerak spesifik cara-cara memegang, melepaskan cakram dan menjaga keseimbngan
2. Peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak spesifik cara-cara melepaskan cakram dan menjaga keseimbnga
3. Peserta didik dapat mempraktekan variasi gerak spesifik cara memegang,melempar, melepaskan cakram dan menjaga keseimbungan
4. Peserta didik dapat menyimpulkan gerak spesifik memegang, melempar dan melepas cakram.

dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, displin selama proses pembelajaran, bersikap jujur, santun, percaya diri dan pantang menyerah, serta memiliki sikap responsif (berpikir kritis) dan pro-aktif (kreatif), serta mampu berkomukasi dan bekerjasama dengan baik.

D. MATERI PEMBELAJARAN.

1. Materi Aktivitas Lempar cakram.
2. Sub materi gerak spesifik cara memegang,melempar, melepaskandan menjaga keseimbungan dalam lempar Cakram.

1) Lempar Cakram

a. Sejarah Lempar Cakram

Berdasarkan cacatan sejarah bahwa lempar cakram adalah salah satu nomor atletik, hal ini dapat kita ketahui dari buku karangan Homerus yang berjudul “Odyssy” pada zaman purba. Dalam buku Odyssy tersebut menceritakan bahwa gerak gerakan dasar dari atletik

adalah jalan, lari, lompat dan lempar yang telah dikenal oleh bangsa primitif pada zaman prasejarah. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia, gerak-gerakan itu dikenal. Mereka melakukan gerakan jalan, lari, lompat dan lempar semata-mata untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Didalam usaha ini mereka sangat tergantung dari efisiensi jasmaninya. Mereka yangkurang terampil, kurang tahan berjalan, kurang cepat lari, kurang tangkas melompat atau melempar akan mati karena kelaparan atau menjadi mangsa binatang buas bahkan mungkin menjadi korban bencana alam.

Jadi sejak zaman prasejarah, manusia telah menyadari akan manfaat ketahanan berjalan jauh, kecepatan lari, ketangkasan melompat dan melempar. Sehingga ada sementara orang yang menganggap atletik adalah cabang olahraga yang tertua. Bangsa Belanda menyebutnya "Atletik is a moerder der sporten" yang artinya atletik adalah induk dari semua cabang olahraga. Meskipun gerakan dasar atletik ini telah dikenal sejak adanya manusia, tetapi perlombaan atletik termasuklempar cakram yang pernah dilakukan dalam cacatan sejarah baru terjadi pada zaman purba sekitar 1000 tahun sebelum masehi. Hal ini dapat diketahui dari buku pujangga Yunani yang ditulis oleh Homeros.

Dalam buku ini juga Homeros menceritakan pertualangan Odysseus. Bahwa pada suatu ketika Odysseus terdampar disebuah kepulauan yang kemudian ternyata bernama Phaeacia, rajanya bernama Alcinaus. Setelah Odysseus dibawa menghadap baginda maka diadakan penyambutan yang meriah. Dalam acara itu diadakan serangkaian perlombaan. Pemuda-pemuda Phaeacia yang mempertujukan kemahirannya dalam lomba lari cepat, gulat, lompat, tinju, dan lempar cakram.

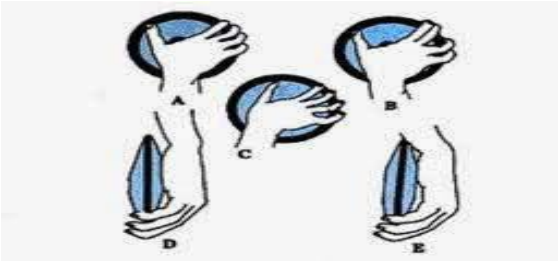
Setelah rangkaian ini selesai, raja Aleinaus minta agar Odysseus menberikan demotrasi lempar cakram. Semula Odysseus menolaknya dengan halus, tetapi baginda mendesaknya dengan alasan agar pemuda

Phaeacia dapat menyaksikan bagaimana cara melempar cakram yang sempurna, maka permintaan raja terpaksa dipenuhi. Tanpa melepaskan pakaian perangnya yang terbuat dari logam itu, Odysseus bangkit minta ijin kepada baginda, kemudian masuk gelanggang mengambil cakram yang terberat dan dengan gaya termanis melempar cakram itu, cakram melucur dan jatuh jauh dari jarak yang dicapai atlet-atlet dari Phaeacia. Dari kutipan buku ini yakin bahwa bangsa Yunani purba telah mengenal atletik, disini terlihat adanya nomor lari, lompat, dan lempar cakram yang merupakan nomor atletik yang kita kenal sampai sekarang ini.

b. Teknik-Teknik Dalam Lempar Cakram

1) Cara Memegang Cakram

Untuk memudahkan memegangnya, cakram diletakkan pada telapak tangan kiri (bagi pelempar kanan) sedangkan telapak tangan kanan diletakkan diatas tengah cakram, keempat jari agak jarang (terbuka) menutupi pinggiran cakram (ruas jari yang terakhir menutupi cakram) sedangkan ibu jari bebas.



Gambar 2.3.1 (Teknik Memegang Cakram)

2) Gaya Dalam Lempar Cakram

a) Gaya samping

Sikap permulaan berdiri miring atau menyamping kearah sasaran, sesaat akan memulai berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang, sumbu putaran pada kaki kiri (telapak kaki bagian depan atau ujung) selama berputar lengan kanan selalu di belakang, pada posisi melempar badan merendah

lengan kanan di belakang pandangan ke arah sasaran, setelah cakram lepas dari tangan kaki kanan melangkah ke depan berpijak dibekas telapak kaki kiri yang saat itu telah berayun ke belakang.

b) Gaya belakang

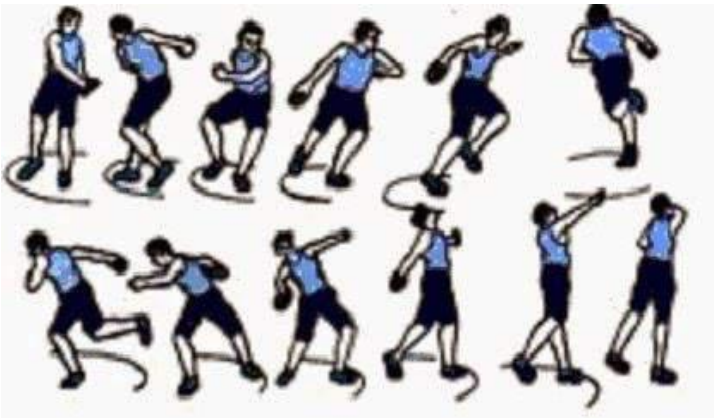
Sikap pertama berdiri membelakangi arah lemparan sesaat akan berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang pandangan mulai melirik ke kiri, saat mulai berputar ujung telapak kaki kiri sebagai sumbu dan tolakan kaki kiri itu pula badan meluncur ke arah lemparan, kaki kanan secepatnya diayun memutar ke kiri untuk berpijak, sesaat kaki kanan mendarat kaki kiri dengan cepat pula diayum ke kiri untuk berpijak dan terjadilah sikap lempar, setelah cakram lepas dari tangan kaki kanan segera diayun ke depan dan kaki kiri diayun ke belakang.

3) Cara Melakukan Awalan Lemparan Dengan cara melakukan awalan lempar

Pertama-tama dimulai dengan posisi pelempar yang berdiri di belakang lingkaran dengan posisi punggung menghadap ke arah sektor lemparan. Pelempar harus membuat beberapa kali ayunan cakram dengan lengan lempar untuk membuat pertimbangan dan mengatur keseimbangan. Badan dan lengan yang berlawanan dengan lengan lempar bergerak mengikuti gerakan lengan lempar.

Untuk tahap selanjutnya posisi badan masih berputar dan sedikit condong ke belakang. Sampai saat ini kedua tungkai masih ditekuk dengan baik, tetapi ketika kaki kiri membuat kontak dengan lantai tungkai kiri hampir diluruskan penuh. Sementara lutut kaki dan pinggul meneruskan gerakan berputar ke arah lemparan dengan tepat, tariklah bagian atas badan mengikuti perputaran ini. Pada keadaan seperti ini lengan kiri mulai dibuka ke samping dan lengan kanan mulai mengayun

berputar dengan gerakan cepat di dalam sebuah busur yang lebar dan bergerak sedikit ke arah atas.



Gambar 2.3.1. (Teknik Lemparan Dalam Lempar Cakram)

4) Sarana dan Prasarana dalam Lempar Cakram

a) Alat

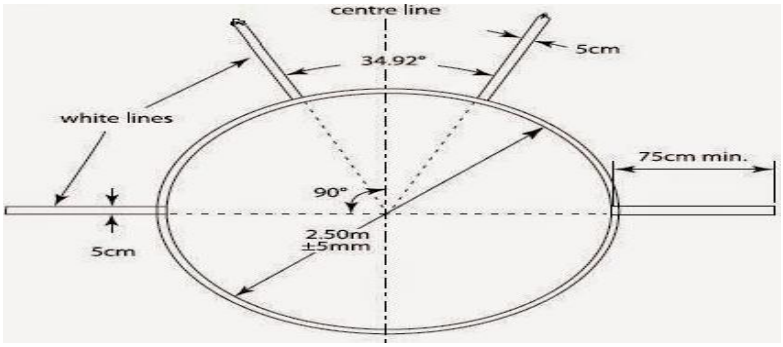
Bahan cakram terbuat dari kayu atau bahan lain dengan bingkai dari metal. Bingkai berbentuk lingkaran penuh dan tepat di tengah-tengah cakram ada beban yang dapat dilepaspindahkan.

b) Cakram

- Konstrusksi harus kokoh
- Terbuat dari kayu atau bahan lain yang cocok
- Dilingkari cincin metal
- Setiap sisi harus identik
- Permukaannya tidak kasar
- Ujungnya tidak lancip

c) Ukuran Cakram

- Berat cakram untuk senior putra adalah 2 kg dengan diameter 219 mm – 221 mm dan tebal 44 hingga 46 mm.
- Berat cakram untuk senior putri adalah 1 kg dengan diameter 180 - 182 mm dan tebal 37 mm hingga 39 mm.
- Berat cakram untuk junior putra adalah 1,25 kg dengan diameter 180- 182 mm dan tebal 37 mm - 39
- Berat cakram untuk junior putri adalah 0,75 kg dengan diameter 145- 170 mm dan tebal 25 mm hingga 35 mm.
- Lapangan Lempar Cakram
- Diameter lingkaran untuk melempar adalah 2,50 meter.
- Permukaan lantai tempat melempar harus datar dan tidak licin, terbuat dari semen, aspal, dan lain-lain. Ligkaran lemparan dikelilingi dengan sangkar (pagar kawat)untuk menjamin keselamatan petugas, peserta, dan penonton.
- Bentuk huruf seperti huruf C, dengan diameter 7 meter, mulut 3,3 meter. Sector lemparan dibatasi garis yang membentuk sudut 40º di pusat lingkaran.



Lampiran RPP lainnya :
https://drive.google.com/drive/folders/1ptS_fZp3j_i2VfWx8pD2uY0DgrwuL4kc?usp=sharing

LAMPIRAN B.1

Soal Pre-test PJOK

Kelas VII

1.Teknik apa yang digunakan untuk memulai awal permainan bola voli…

A. Passing bawah
B. Passing atas
C. Servis
D. Smash

2.Dibawah ini adalah factor-faktor keberhasilan dalam melakukan servis,kecuali…

A. Kecepatan bola
B. Kerasnya bola yang dipukul
C. Perputaran Bola
D. Penempatan bola ditempat kosong

3.Di bawah ini adalah teknik permainan bola voli kecuali…

A. Passing
B. Mengontorol bola
C. Smash
D. Servis

4.Kedua kaki terbuka, liutut ditekuk, kedua tangan lurus dijulurkan kedepan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, teknik ini merupakan Gerakan…

A. Servis
B. Passing atas
C. Passing bawah
D. Smash

5.Teknik memukul bola saat meloncat dekat net dengan sekuat tenaga dengan maksud untuk mematikan permainan lawan disebut…

A. Smash
B. Block
C. Servis
D. Passing

6.Dibawah ini adalah tahapan melakukan bendungan (*Block*) Kecuali…

A. Awalan
B. Berlari
C. Tolakan
D. Loncatan

7.Dibawah ini manakah Panjang dan lebar ukuran voli yang benar…

A. Lebar 9 m dan Panjang 18 m
B. Lebar 10 m dan Panjang 20 m
C. Lebar 10 m dan Panjang 18
D. Lebar 9 m dan Panjang 20

8.Dibawah ini manakah posisi pemian bola voli yang bertugas mengumpan bola kepada teman satu timnya disebut…

A. Spiker
B. Libero
C. Tosser
D. Quicker

9.Berapakah jumlah pemain voli dalam satu tim..

A. 6 orang
B. 7 orang
C. 5 orang
D. 8 orang

10.Dibawah ini manakah posisi pemain bola voli yang bertugas khusus untuk bertahan…

A. Libero
B. Spiker
C. Tosser
D. Driver

11.Berapakan tinggi net bola voli untuk putra dan putri..

A. Putra 2,63 dan Putri 2,53
B. Putra 2,43 dan Putri 2,24
C. Putra 2,43 dan Putri 2,34
D. Putra 2,34 dan Putri 2,24

12.Dibawah ini manakah organisasi bola voli Indonesia

A. PBVSI
B. PBVS
C. PBVI
D. PBVIR

13.Pukulan dalam bulu tangkis yang bertujuan unutk menghasilkan pukulan yang keras menukik tajam dinamakan…

A. Dropshot
B. Drive
C. Smash
D. Lob

14.Jenis Pukulan yang jatuh di belakang lapangan lawan disebut…

A. Dropshot
B. Drive
C. Smash
D. Lob

15.Manakah dibawah ini bagian-bagian raket yang benar..

A. Pegangan, tangkai dan kepala reket
B. Pegamgam,tangkai dan handle
C. Tangkai, kepala raket dan grip
D. Pegangan, grip dan handle

16.Pada saat melakukan servis Panjang menggunakan grip *forehand*, posisi kaki pemain bulu tangkis yang benar adalah…

A. Melangkah ke samping
B. Melangkah ke depan
C. Menyilang ke belakang
D. Memutar badan ke depan

17.Dalam permainan bulutangkis untuk mengawali permainan diawali dengan pukulan

A. Smash
B. Lob
C. Drive
D. Servis

18.Seorang pemain bulu tangkis memegang raket dengan tangan kanan dan tangan kiri didepan dada sambil memengan shuttlecock, maka pukulan tersebut adalah…

A. Pukulan backhan
B. Pukulan forhand
C. Pukulan smash
D. Netting

19.Apakah nama pegangan *(Grip*) yang ada pada gambar…



A. Backhand grip
B. Forehand grip
C. American grip
D. Mix grip

20.Dibawah ini manakah lebar dan panjang lapangan dari bulu tangkis yang benar..

A. Panjang 13 dan lebar 6
B. Panjang 14 dan lebar 6
C. Panjang 13 dan lebar 7
D. Panjang 14 dan lebar 7

LAMPIRAN B.2

Soal Post-test PJOK

Kelas VII

1.Manakah dibawah ini yang merupakan oraganisasi bulu tangkis Indonesia…

A. PBIS
B. PBVS
C. PBSI
D. PBTI

2.Dibawah ini manakah macam-macam pertandingan dalam bulu tangkis…

A. Single
B. Ganda
C. Ganda campuran
D. Semua bena

3.Letakan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Hal ini merupakan *start* jongkok aba-aba….

A. Awal
B. Bersedia
C. Ya
D. Persiapan awal

4.Angkat panggul kearah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, jadi garis punggung sedikit menurun kedepan, hal ini meruoakan *start* jongkok aba-aba…

A. Awal
B. Bersedia
C. Ya
D. Persiapan awal

5.Berapakan jarak yang diperlobakan unuk lari jarak pendek (*Sprint*)…

A. 60, 80, 100 dan 200
B. 200, 400, 600 dan 1000
C. 300, 500, 700 dan 1200
D. 400, 800, dan 1200

6.Dibawah ini manakah organisasi atletik Indonesia..

A. PASI

B. PAIR
C. PARI
D. PASE

7.Dibawah ini manakah yang tidak termasuk gaya renang yang diperlobakan…

A. Gaya bebas, punggung dan kupu-kupu
B. Gaya bebas, dada dan kupu-kupu
C. Gaya hiu, katak dan lumba-lumba
D. Gaya kupu-kupu, punggung dan dada

8.Gaya renang yang memiliki kecepatan paling cepat dan efisien adalah…

A. Gaya kupu-kupu
B. Gaya dada
C. Gaya bebas
D. Gaya punggung

9.Start gaya dada dimulai dari…

A. Atas kolam renang
B. Daam kolam renang
C. Pinggir kolam renang
D. Tergantung pada perenang

10.Apakah nama organisasi renang indonesia..

A. PRSI
B. PRIR
C. PRSN
D. PRMI

11.Berapakah panjang kolam renang yang berstandar internasional..

A. 50 m
B. 100 m
C. 25 m
D. 40 m

12.Pengambilan udara dalam renang gaya dada dilakukan ketika..

A. Kepala diputar kesamping
B. Lengan kembali ke posisi semula
C. Kepala keluar dari dalam air
D. Lengan lurus kedepan semuanya

13.Dibawah ini yang tidak termasuk teknik renang gaya dada adalah…

A. Mengapung
B. Gerakan kaki

C. Gerakan lengan
D. Pengambilan nafas

14.Gerakan kaki pada renang gaya dada dimulai dari…

A. Lutut
B. Perut
C. Pangkal paha
D. Pergelangan kaki

15.Apa pengertian kebugaran jasmani..

A. Kemampuan tubuh melakukan kegiatan harian
B. Kemampuan tubuh dalam bergerak
C. Kemampuan tubuh menangkal penyakit
D. Kemampuan tubuh menahan beban

16.Dibawah ini manakah yang tidak temasuk dalam Latihan kekuatan otot…

A. Push up,sit up dan pull up
B. Push up,squad jump dan pull up
C. Angkat beban, pull up dan jogging
D. Shuttle run, jogging dan sprint

17.Apakah fungsi dari Latihan Kesehatan jasmani bagi tubuh

A. Memperkuat tubuh dan menyehatkan
B. Menyehatkan dan mencerdaskan
C. Mencerdaskan dan menambah nafsu makan
D. Memperkuat tubuh dan menambah nafsu makan

18.Faktor-faktor penentu baik tidaknya kelincahan adalah...

A. Makanan yang dikonsumsi.
B. Jumlah latihannya.
C. Besar kecilnya beban yang dibawa.
D. Umur dan jenis kelamin.

19.Berikut ini termasuk unsur-unsur kebugaran jasmani, kecuali...

A. Endurance
B. Stretching
C. Strength
D. Power

20.Yang harus diperlihatkan dalam asupan pola makan yang sehat adalah

A. Kandungan gizi
B. Bungkusan

C. Harga
D. Bahan

LAMPIRAN C.1

DAFTAR NILAI PRE-TEST KELAS EKSPERIMEN

Sekolah : SMPN 1 Payakumbuh

Kelas : VII (Kelas Eksperimen)

NO	NAMA SISWA	L/P	Pre Tes
1	Al Fatri	L	60
2	Anggela Ivana Queen Desita	P	45
3	Auva Aulia	P	30
4	Dhimas Setiawan	L	35
5	Ervan Maulana	L	40
6	Esha Tegar Putra	L	50
7	Evan Dzaki Dzulhanan	L	35
8	Fajar Ramadhani	L	40
9	Fakhri Zharfan Khairi	L	60
10	Farel Aufa Deza	L	45
11	Flo Junio Aminora	P	40
12	Hafsah Nadzeera	P	35
13	Keyla Putri	P	40
14	Khaira Sachi Kayana	P	55
15	Lathiza Queenara Balqis	P	50
16	Latifah Julia Purnama	P	45
17	Muhammad Ilham Arrasy	L	45
18	Muhammad Revandi	L	55
19	Muhammad Revan	L	45
20	Muhammad Syawal Fitrah	L	40

21	Muhammad Triansyah Z	L	30
22	Muhammad Tsaqif A	L	50
23	Muhammad Dafi Iqbal	L	35
24	Muzakir Azhar	L	50
25	Nefisa Zafirah	P	40
26	Nazandra Azura Hisabena	P	40
27	Pradana Catur Putra	L	55
28	Rafiqul Yaafi Al Agra	L	45
29	Sayet Amir	L	30
30	Tri Arman Maulana	P	40

LAMPIRAN C.2

DAFTAR NILAI PRE-TEST KELAS KONTROL

Sekolah : **SMPN 1 Payakumbuh**

Kelas : **VII (Kelas Kontrol)**

Materi :

NO	NAMA SISWA	L/P	Pre Tes
1	Alghifari	L	20
2	Almira Kayla Wiloverd	P	45
3	Aurel Claudia Rahma	P	45
4	Az-zahra F A	P	25
5	Baras Saki	L	40
6	Bima Putra Pratama	L	30
7	Chayara Qarita Alvinda	P	45
8	Corrina Tsabitah Heza	P	30
9	Darel Athaya Giedo	L	45
10	Dian Rizky Alghani	P	35
11	Diego Tsaqif Arianto	L	50
12	Dila Nabila	P	25
13	Fadil Mudji Asrianto	L	40
14	Iqra Fadillah Mumtaz	P	40
15	Ivana Dwi Putri	P	50
16	Keisha Nabila Aksa	P	35
17	Kenzie Mahardika Akhtar	L	30
18	Mahmuda Reyhatul Kahfy	L	20
19	Moreno Manda Putra	L	45
20	Muhammad Haekal Alfayed	L	50
21	Muhammad Waldan H	L	50

22	Nabila Hakima Salsabila	P	45
23	Nadhifa Marlyna Asadi	P	20
24	Nadhifa Mazaya Asadi	P	50
25	Nashita Naura	P	40
26	Qalesya Azkarya Faten	P	45
27	Sazkia Desmita Aini	P	60
28	Taufiq Muhammad Rafi	L	50
29	Thalita Balqis Junaidi	P	55
30	Zaskya Chumairo Mulya	P	30

LAMPIRAN C.3

DAFTAR NILAI POST-TEST KELAS EKSPERIMEN

Sekolah : SMPN 1 Payakumbuh

Kelas : VII (Kelas Eksperimen)

Materi :

No.	NAMA SISWA	L/P	Post Tes
1	Al Fatri	L	90
2	Anggela Ivana Queen Desita	P	65
3	Auva Aulia	P	50
4	Dhimas Setiawan	L	50
5	Ervan Maulana	L	80
6	Esha Tegar Putra	L	90
7	Evan Dzaki Dzulhanan	L	60
8	Fajar Ramadhani	L	80
9	Fakhri Zharfan Khairi	L	85
10	Farel Aufa Deza	L	65
11	Flo Junio Aminora	P	55
12	Hafsah Nadzeera	P	50
13	Keyla Putri	P	65
14	Khaira Sachi Kayana	P	65
15	Lathiza Queenara Balqis	P	70
16	Latifah Julia Purnama	P	80
17	Muhammad Ilham Arrasy	L	80
18	Muhammad Revandi	L	75

19	Muhammad Revan	L	65
20	Muhammad Syawal Fitrah	L	80
21	Muhammad Triansyah Z	L	50
22	Muhammad Tsaqif A	L	75
23	Muhammad Dafi Iqbal	L	60
24	Muzakir Azhar	L	80
25	Nefisa Zafirah	P	70
26	Nazandra Azura Hisabena	P	75
27	Pradana Catur Putra	L	80
28	Rafiqul Yaafi Al Agra	L	65
29	Sayet Amir	L	45
30	Tri Arman Maulana	P	75

LAMPIRAN C.4

DAFTAR NILAI POST-TEST KELAS KONTROL

Sekolah : SMPN 1 Payakumbuh

Kelas : VII (Kelas Kontrol)

Materi :

NO	NAMA SISWA	L/P	Post Tes
1	Alghifari	L	50
2	Almira Kayla Wiloverd	P	55
3	Aurel Claudia Rahma	P	50
4	Az-zahra F A	P	45
5	Baras Saki	L	40
6	Bima Putra Pratama	L	40
7	Chayara Qarita Alvinda	P	65
8	Corrina Tsabitah Heza	P	45
9	Darel Athaya Giedo	L	40
10	Dian Rizky Alghani	P	50
11	Diego Tsaqif Arianto	L	65
12	Dila Nabila	P	50
13	Fadil Mudji Asrianto	L	40
14	Iqra Fadillah Mumtaz	P	50
15	Ivana Dwi Putri	P	55
16	Keisha Nabila Aksa	P	30
17	Kenzie Mahardika Akhtar	L	45
18	Mahmuda Reyhatul Kahfy	L	30
19	Moreno Manda Putra	L	60
20	Muhammad Haekal Alfayed	L	60

21	Muhammad Waldan H	L	60
22	Nabila Hakima Salsabila	P	75
23	Nadhifa Marlyna Asadi	P	60
24	Nadhifa Mazaya Asadi	P	70
25	Nashita Naura	P	65
26	Qalesya Azkarya Faten	P	65
27	Sazkia Desmita Aini	P	75
28	Taufiq Muhammad Rafi	L	65
29	Thalita Balqis Junaidi	P	65
30	Zaskya Chumairo Mulya	P	60

LAMPIRAN D.1

UJI NORMALITAS DATA PRE-TEST

1. UJI NORMALITAS KELAS EKSPERIMEN

Langkah 1 **:** Skor Terbesar = 60

Skor Terkecil = 30

Langkah 2 **:** Rentangan (R) = Nilai terbesar – Nilai terkecil

= 60-30

= 30

Langkah 3 **:** Banyaknya Kelas (BK) = 1 + 3,3 log n

= 1 + 3,3 log 30

= 1 + 3,3 (1,47712)

= 1 + 4,87449 = 5,87449

≈ **6**

Langkah 4 **:** Panjang Kelas = $\frac{R}{BK} = \frac{30}{6} = 5 \approx \mathbf{6}$

Langkah 5 **:** Membuat Tabel Distribusi Frekuensi

No.	**Nilai**	f_i	**Nilai Tengah (X_i)**	X_i^2	$f_i . X_i$	$f_i . X_i^2$
1	30–35	7	32,5	1056,25	227,5	7393,75
2	36–41	8	38,5	1482,25	308	11858
3	42–47	6	44,5	1980,25	267	11881,5
4	48–53	4	50,5	2550,25	202	10201
5	54–59	3	56,5	3192,25	169,5	9576,75
6	60–65	2	62,5	3906,25	125	7812,5
Jumlah		**30**			**1299**	**58723,5**

Langkah 6 **:** Mean ($\bar{x}$) = $\sum$ fi. xi = $\frac{1299}{30}$ = 43,3

Langkah 7 **:** Simpangan Baku (SD)

Langkah 8 **:** Membuat Tabel Frekuensi

Menentukan batas kelas sehingga diperoleh: 19,5; 26,5; 33,5; 40,5; 47,5; 54,5; 61,5

Mencari nilai Z skor untuk kelas interval

Mencari luas 0-Z sehingga diperoleh: 0,4678; 0,3869; 0,2123; 0,0319; 0,2673; 0,4162; 0,4788.

Mencari luas setiap kelas interval

Nilai Z	**Luas 0 – Z**	**Luas tiap kelas interval**
-1,85 dan -1,21	0,4678 dan 0, 3869	0,4678 - 0, 3869 = 0.0809
-1,21 dan -0,56	0,3869 dan 0,2123	0,3869 - 0,2123 = 0.1746
-0,56 dan 0,08	0,2123 dan 0,0319	0,2123 - 0,0319 = 0.1804
0,08 dan 0,73	0,0319 dan 0,2673	0,0319 + 0,2673 = 0.2992
0,73 dan 1,38	0,2673 dan 0,4162	0,4162 - 0,2673 = 0.1489
1,38 dan 2,03	0,4162 dan 0,4788	0,4788 - 0,4162 = 0.0626

Mencari frekuensi yang diharapkan (f_e)0.0809 x 30 = 2,427

0.1746 x 30 = 5,238

0.1804 x 30 = 5,412

0.2992 x 30 = 8,976

0.1489 x 30 = 4,467

0.0626 x 30 = 1,878

Tabel Penolong untuk Pengujian Normalitas Data Pre-Test Pada Kelas Kontrol

No.	**Nilai**	f_o	f_e	$(f_o - f_e)$	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$
1	20–26	5	2,427	2,573	6,6203	2,7277
2	27–33	4	5,238	-1,238	1,5326	0,2925
3	34–40	6	5,412	0,588	0,3457	0,0638
4	41–47	7	8,976	-1,976	3,9045	0,4349
5	48–54	6	4,467	1,533	2,3500	0,5260
6	55–61	2	1,878	0,122	0,0148	0,0078
		30				**4,0527**

Langkah 9 **:** Mencari Chi-Kuadrat hitung (X^2_{hitung})

Langkah 10 : Membandingkan

UJI NORMALITAS KELAS KONTROL

Langkah 1 **:** Skor Terbesar = 75

Skor Terkecil = 30

Langkah 2 **:** Rentangan (R) = Nilai terbesar – Nilai terkecil

= 75-30

= 45

Langkah 3 **:** Banyaknya Kelas (BK) = 1 + 3,3 log n

= 1 + 3,3 log 35

= 1 + 3,3 (1,54406)

= 1 + 5, 09539= 6, 0953 ≈ **6**

Langkah 4 **:** Panjang Kelas = $\frac{R}{BK}$ = $\frac{45}{6}$ = 7,5 ≈ **8**

Langkah 5 **:** Membuat Tabel Distribusi Frekuensi

No.	**Nilai**	f_i	**Nilai Tengah (X_i)**	X_i^2	$f_i . X_i$	$f_i . X_i^2$
1	30–37	2	33,5	1122,25	67	2244,5
2	38–45	7	41,5	1722,25	290,5	12055,75
3	46–53	5	49,5	2450,25	247,5	12251,25
4	54–61	7	57,5	3306,25	402,5	23143,75
5	62–69	6	65,5	4290,25	393	25741,5
6	70–77	3	73,5	5402,25	220,5	16206,75
Jumlah		**30**			**1621**	**91643,5**

Langkah 6 **:** Mean

Langkah 7 **:** Simpangan Baku (SD)

Langkah 8 **:** Membuat Tabel Frekuensi

Menentukan batas kelas sehingga diperoleh:29,5; 37,5; 45,5; 53,5; 61,5; 69,5; 77,5

Mencari nilai Z skor untuk kelas interval

1) Mencari luas 0-Z sehingga diperoleh:
   0,4808; 0,4177; 0,2642; 0,0160; 0,2357; 0,4032; 0,4761.
2) Mencari luas setiap kelas interval

Nilai Z	**Luas 0 – Z**	**Luas tiap kelas interval**
-2,07 dan -1,39	0,4808 dan 0,4177	0,4808 - 0,4177 = 0,0631
-1,39 dan -0,72	0,4177 dan 0,2642	0,4177 - 0,2642 = 0,1535
-0,72 dan 0,04	0,2642 dan 0,0160	0,2642 - 0,0160 = 0,2482
0,04 dan 0,63	0,0160 dan 0,2357	0,0160 + 0,2357 = 0,2517
0,63 dan 1,30	0,2357 dan 0,4032	0,4032 - 0,2357 = 0,1675
1,30 dan 1,98	0,4032 dan 0,4761	0,4761 - 0,4032 = 0,0729

Mencari frekuensi yang diharapkan (f_e)

0,0631 x 30 = 1,893

0,1535 x 30 = 4,605

0,2482 x 30 = 7,446

0,2517 x 30 = 7,551

0,1675 x 30 = 5,025

0,0729 x 30 = 2,187

Tabel Penolong untuk Pengujian Normalitas Data Post-Test Pada Kelas Kontrol

No.	**Nilai**	f_o	f_e	$(f_o - f_e)$	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$
1	30–37	2	1,893	0,107	0,0114	0,0060
2	38–45	7	4,605	2,395	5,7360	1,2456
3	46–53	5	7,446	-2,446	5,9829	0,8035
4	54–61	7	7,551	-0,551	0,3036	0,0402
5	62–69	6	5,025	0,975	0,9506	0,1891
6	70–77	3	2,187	0,813	0,6609	0,3021
		30				**2,5865**

Langkah 9 : Mencari Chi-Kuadrat hitung (3^2_{hitung})

Langkah 10 : Membandingkan

Keputusan: Dari penjabaran diatas diperoleh nilai Jika $\chi^2_{hitung} \leq \chi^2_{tabel,}$ yaitu **2,5865** ≤ **11,070**, maka dapat disimpulkan data ***post-test*** **kelas kontrol** berdistribusi **Normal**.

LAMPIRAN D.2

UJI HOMOGENITAS DATA *POST-TEST KELAS EKSPERIMEN DAN KONTROL*

Langkah 1 **:** Menghitung varians tiap kelompok data

Langkah 2 **:** Menentukan F_{tabel}

F_{tabel} didapat dengan taraf signifikansi $\alpha = 0{,}05$dengan derajat kebebasan (dk)

$db_{Pembilang}$ = n-1 (untuk varians terbesar) = 30 – 1 =29

$db_{Penyebut}$ =n-1 (untuk varians terkecil) = 30 – 1 =29

Akan dicari $F_{\alpha(db,db)} = F_{0{,}05(29,29)}$ Berdasarkan pada daftar F, nilai $F_{tabel\ (0{,}05:\ 29{,}29)}$ tidak tertera sehingga akan dicari nilai tersebut dengan interpolasi.

Karena $F_{tabel\ (0{,}05:\ 29{,}29)}$ berada diantara db pembilang =24 dan 30 serta db penyebut = 29, maka dilakukan perhitungan seperti dibawah ini:

$F_{tabel\ (0{,}05:\ 29{,}29)}$ berada antara $F_{tabel\ (0{,}05:24{,}29)}$ dan $F_{tabel\ (0{,}05:\ 30{,}29)}$

$$\mathbf{C} = C_0 + \frac{(C1-C0)}{(B_1-B_0)} \times (B - B_0)$$

Keterangan:

C : Nilai F_{tabel} yang akan dicari

C_0 : Nilai F_{tabel} pada awal nilai yang sudah adaC_1 : Nilai F_{tabel} pada akhir nilai yang sudah adaB : Nilai db pada awal nilai yang sudah ada B_0 : Nilai db pada akhir nilai yang sudah ada

Diketahui

$F_{tabel\ (0{,}05:24{,}29)} = 1{,}90$

$F_{tabel\ (0{,}05:\ 30{,}29)} = 1{,}85$

B = 29

$B_0 = 24$

$B_1 = 30$

$C_0 = 1{,}90$

$C_1 = 1{,}85$

Langkah 3 **:** Membandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel}

Dengan membandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} untuk $\alpha = 0{,}05$

dengan db pembilang = n –1 = 30 – 1 = 29 dan db penyebut = n – 1 = 30 – 1 = 29, maka $F_{tabel} = 1{,}859$

Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka varians homogen Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ maka varians tidak homogen

Kesimpulan :

Karena dari penjabaran diatas diperolehF $_{hitung} < F_{table}$ yaitu 1,1909< 1,859 maka dapat disimpulkan bahwa data *post-test* kelas eksperimen dan kelas kontrol tersebut **Homogen.**

LAMPIRAN D.3

UJI T DATA *POST-TEST*

Kelas eksperimen	$\bar{x}$= **68,76**	S_1^2= 12, 90	n_1 = 30
Kelas kontrol	$\bar{x}_2$= **54,03**	S_2^2= 11, 82	n_2 = 30

Langkah 1 **:**Menentukan nilai t_{hitung}

Langkah 2 : Menentukan nilai ttabel

Maka untuk uji t diperoleh t_{tabel}= **2,001**

Langkah 3 **:** Membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel}

Dari perhitungan diatas didapat t_{hitung} = 17,12 dant$_{tabel}$ = 2,001

Dengan hipotesis :

H_o : –Tidak terdapat pengaruh penggunaan media video terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran fiqih.‖

H_a : –Terdapat pengaruh penggunaan media video terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran fiqih.‖

Dengan kriteria pengujian :

- Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_0 diterima
- Jika nilai hitung diluar interval, maka H_a diterima

Keputusan :

Dari hasil pengujian diatas diperoleh t_{hitung} = **17,12** dan t_{tabel} = **2,001**. Karena 17,12 berada di luar interval -2,001≤ t_{hitung} ≤ 2,001, maka **H_0 ditolak, sehingga H_a diterima.** Dan hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara siswa yang diajar menggunakan media video dengan siswa yang diajar tidak menggunakan media video terhadap hasil belajar siswa.

DOKUMENTASI KELAS

KELAS EKSPERIMEN	KELAS KONTROL
	
	
	
	