

Video Pembelajaran Berbasis Tugas Gerak Lompat Jauh untuk Peserta Didik Sekolah Menengah Atas

Kadek Jefry Dwi Sumarjono*, Made Agus Wijaya, I Ketut Semarayasa, I Wayan Artanayasa, I Gede Suwiwa

Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

*Corresponding: jefry@student.undiksha.ac.id

Abstract

The problem addressed in this study is that long jump instruction in high schools is often hampered by limited media that can clearly and structurally visualize movement techniques, making it difficult for many students to understand and practice the movement stages correctly. This study aims to develop practical and effective long jump movement task-based instructional videos for high school students. This study uses the ADDIE development model, with a focus on the implementation stage. Data collection was conducted through a Formative Class Evaluation (FCE) questionnaire filled out by 15 students as a small test group sample. The data was analyzed descriptively and quantitatively. The test results showed very positive responses. The overall average score reached 3.00 (Very Good category). A total of 100% of students felt that they were learning in a friendly situation, 93.3% performed the movement tasks seriously, and 86.6% participated in the learning with a feeling of enjoyment. The conclusion of this study is that the task-based learning video on long jump developed has proven to be very practical and effective in creating a positive learning experience, improving movement understanding, and encouraging collaboration among students. This media is recommended for use by physical education teachers.

Keywords: Educational videos; movement tasks, long jump; ADDIE; student responses.

Abstrak

Masalah penelitian ini adalah pembelajaran lompat jauh di SMA sering terkendala keterbatasan media yang dapat memvisualisasikan teknik gerak secara jelas dan terstruktur, sehingga banyak siswa kesulitan memahami dan mempraktikkan tahapan gerak dengan benar. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan video pembelajaran berbasis tugas gerak lompat jauh yang praktis dan efektif bagi peserta didik SMA. Penelitian ini menggunakan model pengembangan ADDIE, dengan fokus pada tahap implementasi. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner *Formative Class Evaluation* (FCE) yang diisi oleh 15 peserta didik sebagai sampel uji coba kelompok kecil. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Hasil uji coba menunjukkan respons yang sangat positif. Skor rata-rata keseluruhan mencapai 3,00 (kategori Sangat Baik). Sebanyak 100% siswa merasa belajar dalam situasi bersahabat, 93,3% melakukan tugas gerak dengan sungguh-sungguh, dan 86,6% mengikuti pembelajaran dengan perasaan senang. Simpulan dalam penelitian ini adalah video pembelajaran berbasis tugas gerak lompat jauh yang dikembangkan terbukti sangat praktis dan efektif dalam menciptakan pengalaman belajar yang positif, meningkatkan pemahaman gerak, serta mendorong kolaborasi antar siswa. Media ini direkomendasikan untuk digunakan oleh guru PJOK.

Kata kunci: Video pembelajaran; tugas gerak, lompat jauh; ADDIE; respons siswa.

Received: 16 Juli 2025 | Revised: 17, 20 Oktober, 8 November 2025

Accepted: 18 November 2025 | Published: 3 Desember 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di abad ke-21 menghadapi tantangan yang semakin kompleks, terutama dalam menciptakan pengalaman belajar yang menarik, relevan, dan berpusat pada peserta didik (Angga & Sari, 2025). Dalam konteks ini, perkembangan teknologi informasi membuka peluang yang sangat besar untuk memanfaatkan media pembelajaran inovatif (Puteri et al., 2025). Pemanfaatan media ini sangat penting, terutama untuk materi-materi yang membutuhkan visualisasi gerak yang jelas, seperti dalam cabang olahraga atletik, khususnya nomor lompat jauh. Lompat jauh adalah salah satu materi dalam PJOK yang memerlukan penguasaan teknik gerak yang kompleks (Hanafi, 2025).

Teknik ini meliputi beberapa tahapan, yaitu awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan mendarat. Setiap tahapan memiliki keunikan dan tantangannya masing-masing (Banu & Boru, 2025). Tahap awalan, kecepatan dan ritme sangat penting untuk mendapatkan tolakan yang optimal. Dalam observasi awal yang dilakukan di SMA Negeri 1 Singaraja, ditemukan bahwa peserta didik sering mengalami kesulitan dalam memahami dan mempraktikkan tahapan gerak lompat jauh tersebut. Hal ini menimbulkan pertanyaan mendasar mengenai bagaimana cara untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta didik dalam olahraga ini. Beberapa faktor penyebab kesulitan tersebut antara lain adalah keterbatasan waktu pembelajaran, jumlah peserta didik per kelas yang banyak, serta kurangnya media pembelajaran yang dapat memvisualisasikan gerakan secara jelas dan bertahap.

Dalam satu kelas yang terdiri dari 30 peserta didik, waktu yang tersedia untuk praktik gerakan sering kali tidak cukup untuk memberikan perhatian yang memadai kepada setiap individu. Selain itu, keterbatasan alat bantu visual yang dapat menunjukkan teknik dengan jelas juga menjadi penghambat dalam proses pembelajaran. Survei awal terhadap 30 peserta didik kelas X menunjukkan bahwa 29 di antaranya menyatakan kebutuhan yang tinggi terhadap media pembelajaran berbasis video yang menarik dan mudah dipahami. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan peserta didik dan metode pengajaran yang ada saat ini. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa video pembelajaran dapat meningkatkan pemahaman dan motivasi belajar peserta didik.

Dalam studi yang dilakukan oleh (Carolyn et al., 2020; Widiyanto et al., 2023), ditemukan bahwa penggunaan video sebagai media pembelajaran dapat membantu peserta didik dalam memahami konsep yang sulit. Kebanyakan video yang tersedia saat ini masih bersifat tutorial satu arah dan belum mengintegrasikan tugas gerak yang terstruktur sesuai dengan level kesulitan. Ini menjadi tantangan tersendiri, karena peserta didik memerlukan variasi dalam pembelajaran agar dapat memahami setiap tahapan gerak dengan baik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan video pembelajaran berbasis tugas gerak lompat jauh.

Video ini tidak hanya akan menyajikan tutorial visual, tetapi juga memberikan variasi tugas gerak dari tingkat mudah hingga sulit. Dengan pendekatan ini, diharapkan peserta didik dapat belajar secara bertahap dan mendalam. Selain itu, penelitian ini juga berupaya untuk menginternalisasi nilai-nilai karakter dalam proses pembelajaran. Nilai-nilai karakter ini sangat penting untuk membentuk kepribadian peserta didik yang tidak hanya unggul dalam bidang akademik, tetapi juga dalam aspek sosial dan moral (Jalilah, 2025). Kebaruan dalam penelitian

ini terletak pada dua aspek utama. Pertama, penggabungan antara video tutorial dan video tugas gerak yang disusun secara progresif.

Hal ini bertujuan untuk memfasilitasi pembelajaran yang berdiferensiasi, di mana setiap peserta didik dapat belajar sesuai dengan kemampuan dan kecepatan masing-masing. Peserta didik yang lebih cepat memahami konsep lompat jauh dapat melanjutkan ke tugas yang lebih kompleks, sementara yang lain dapat berlatih pada tingkat yang lebih dasar hingga mereka merasa siap untuk maju. Pendekatan ini sejalan dengan teori pembelajaran konstruktivis yang menekankan bahwa pengetahuan dibangun melalui pengalaman dan interaksi (Luthfiyani et al., 2025). Integrasi nilai-nilai karakter profil pelajar pancasila ke dalam setiap tugas gerak yang dirancang (Mimin, 2023).

Nilai-nilai seperti gotong royong, kemandirian, dan berpikir kritis sangat penting dalam konteks pendidikan di Indonesia (Fauzi et al., 2024). Dalam setiap sesi latihan lompat jauh, peserta didik diajak untuk bekerja sama dalam kelompok, saling membantu dan memberikan umpan balik terhadap teknik yang diterapkan. Dengan cara ini, peserta didik tidak hanya belajar teknik olahraga, tetapi juga belajar untuk menghargai kerja sama dan meningkatkan keterampilan sosial mereka. Dalam praktiknya, video pembelajaran yang dikembangkan akan mencakup beberapa elemen penting. Setiap video akan dimulai dengan penjelasan singkat mengenai tujuan pembelajaran dan pentingnya setiap tahapan dalam lompat jauh.

Selanjutnya, akan ada demonstrasi gerakan oleh seorang instruktur yang berpengalaman, diikuti dengan penjelasan rinci mengenai teknik yang digunakan. Setelah itu, peserta didik akan diberikan tugas gerak yang sesuai dengan level mereka, dengan variasi yang memungkinkan mereka untuk berlatih secara mandiri maupun dalam kelompok. Dalam setiap tugas, akan ada penekanan pada nilai-nilai karakter yang ingin ditanamkan, sehingga pembelajaran tidak hanya berfokus pada aspek teknis, tetapi juga pada pengembangan karakter. Sebagai contoh, dalam tugas gerak pertama yang dirancang untuk peserta didik tingkat dasar, mereka akan diminta untuk berlatih awalan dan tolakan.

Dalam video, instruktur akan menjelaskan bagaimana cara melakukan awalan dengan benar, diikuti dengan demonstrasi. Setelah itu, peserta didik akan diminta untuk berlatih di lapangan, dengan pengawasan dari guru atau teman sekelas. Di akhir sesi, mereka akan diajak untuk berdiskusi mengenai apa yang telah mereka pelajari, serta bagaimana mereka dapat saling membantu dalam meningkatkan teknik masing-masing. Dengan pendekatan ini, diharapkan peserta didik tidak hanya akan lebih memahami teknik lompat jauh, tetapi juga akan termotivasi untuk belajar dan berlatih secara mandiri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, khususnya dalam materi lompat jauh.

Dengan memanfaatkan teknologi dan mengintegrasikan nilai-nilai karakter, pembelajaran dapat menjadi lebih menarik dan bermakna bagi peserta didik. Dalam kesimpulannya, pembelajaran PJOK di abad ke-21 memerlukan inovasi yang signifikan untuk menjawab tantangan yang ada. Penggunaan media pembelajaran berbasis video yang terstruktur dan berfokus pada tugas gerak, serta integrasi nilai-nilai karakter, dapat menjadi solusi yang efektif. Melalui pendekatan ini, diharapkan peserta didik tidak hanya dapat menguasai teknik lompat jauh dengan baik, tetapi juga dapat mengembangkan karakter yang positif. Dengan demikian,

penelitian ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan pembelajaran yang lebih berkualitas dan relevan bagi generasi mendatang.

Metode

Jenis penelitian ini adalah Research and Development (R&D) dengan menggunakan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Artikel ini berfokus secara khusus pada tahap implementation atau implementasi untuk menguji kepraktisan produk video pembelajaran yang telah dikembangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mendalami proses implementasi, serta mengevaluasi efektivitas video pembelajaran dalam meningkatkan pemahaman siswa. Tahap pertama dalam model ADDIE adalah analisis. Pada tahap ini, peneliti melakukan identifikasi kebutuhan dan tujuan pembelajaran. Dalam konteks pembelajaran sains, peneliti dapat mengidentifikasi bahwa siswa mengalami kesulitan dalam memahami konsep-konsep dasar seperti fotosintesis atau hukum Newton.

Dengan melakukan analisis kebutuhan, peneliti dapat merancang video pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa, sehingga dapat meningkatkan pemahaman mereka. Menurut (Cholilah et al., 2023) analisis kebutuhan merupakan langkah penting dalam pengembangan kurikulum yang efektif. Setelah analisis, tahap selanjutnya adalah desain, pada tahap ini peneliti merancang konten video pembelajaran, termasuk skenario, storyboard, dan elemen visual yang akan digunakan. Jika video pembelajaran berfokus pada fotosintesis, peneliti dapat merancang animasi yang menunjukkan proses tersebut secara visual. Desain yang baik tidak hanya menarik secara visual, tetapi juga harus mempertimbangkan aspek pedagogis, sehingga siswa dapat belajar dengan efektif.

Sejalan dengan pendapat (Oktaviani et al., 2024) desain multimedia yang baik dapat meningkatkan pemahaman dan retensi informasi siswa. Tahap ketiga adalah pengembangan, di sini, peneliti memproduksi video pembelajaran berdasarkan desain yang telah dibuat. Proses ini melibatkan pembuatan konten, pengeditan video, dan penambahan elemen interaktif jika diperlukan. Peneliti dapat menggunakan perangkat lunak pengeditan video untuk membuat animasi dan menambahkan narasi yang menjelaskan setiap langkah dalam proses fotosintesis. Penting untuk memastikan bahwa video yang dihasilkan berkualitas tinggi dan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Menurut (Rohmawati, 2015) kualitas produk pembelajaran sangat berpengaruh terhadap efektivitas pembelajaran.

Setelah implementasi, tahap terakhir dalam model ADDIE adalah evaluasi. Evaluasi ini dilakukan untuk menilai sejauh mana video pembelajaran berhasil mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Peneliti dapat menggunakan berbagai metode evaluasi, seperti tes pra dan pasca, untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa. Selain itu, analisis kualitatif dari umpan balik siswa juga dapat memberikan wawasan berharga tentang kekuatan dan kelemahan video pembelajaran. Menurut (Wibowo, 2023:62) evaluasi yang komprehensif dapat membantu pengembang untuk melakukan perbaikan pada produk pembelajaran di masa mendatang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Singaraja, berjumlah 395 Orang.

Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu tahap uji coba kelompok kecil melibatkan 15 orang peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Singaraja yang terdiri diantara 8 orang peserta didik laki laki dan 7 orang peserta didik perempuan. Analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk mengolah data berupa skor yang diberikan oleh peserta didik. Instrumen pengumpulan data utama yang digunakan untuk mengumpulkan data pada tahap implementasi adalah kuesioner *formative class evaluation* (FCE). Kuesioner ini digunakan untuk mengukur respons dan persepsi peserta didik terhadap proses pembelajaran yang telah berlangsung. Kuesioner terdiri dari 9 pertanyaan tertutup dengan tiga opsi jawaban Ya (skor 3), Tidak (skor 2), dan Tidak Tahu (skor 1). Instrumen ini diadopsi dari model evaluasi formatif yang lazim digunakan dalam konteks pembelajaran. (*Catatan: Untuk meningkatkan kekuatan metodologis, disarankan agar penelitian selanjutnya melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen terlebih dahulu*). Data yang terkumpul dari kuesioner FCE dianalisis secara kuantitatif dengan teknik statistik deskriptif. Analisis data mengikuti prosedur sebagai berikut

Tabel 1. Teknik analisis data kuesioner FCE

No	Jenis Analisis	Cara Perhitungan	Fungsi/Output
1	Analisis Persentase Jawaban	$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah Jawaban}}{\text{Total Responden}} \times 100\%$	Mendeskripsikan kecenderungan respons peserta didik untuk setiap butir pertanyaan (Ya, Tidak, Tidak Tahu)
2	Perhitungan Skor Rata-rata per Pertanyaan	$\text{Skor Rata-rata} = \frac{\sum \text{Skor Jawaban}}{\text{Total Responden}}$	Mengukur tingkat pencapaian untuk setiap aspek yang ditanyakan dalam kuesioner
3	Perhitungan Skor Rata-rata Keseluruhan	$\text{Skor Total} = \frac{\sum \text{Skor Semua Pertanyaan}}{\text{Jumlah Pertanyaan}}$	Menentukan tingkat kepraktisan media secara keseluruhan
4	Konversi ke Kategori Kualitas	Berdasarkan kriteria: • Sangat Baik: 2.6 - 3.0 • Baik: 2.1 - 2.5 • Cukup: 1.6 - 2.0 • Kurang: 1.0 - 1.5	Menginterpretasikan skor rata-rata ke dalam kategori kualitas media

Hasil

Tahap implementasi dalam penelitian ini dilakukan melalui uji coba kelompok kecil yang melibatkan 15 peserta didik. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mengukur kepraktisan dan efektivitas awal video pembelajaran berbasis tugas gerak lompat jauh. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *formative class evaluation* (FCE), dan hasilnya dianalisis secara deskriptif. Data respons peserta didik terhadap sembilan pertanyaan dalam kuesioner FCE dirangkum secara lengkap dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2. Hasil kuesioner formative class evaluation (FCE) pada uji kelompok kecil (n=15)

No	Pertanyaan	Ya (n, %)	Tidak (n, %)	Tidak Tahu (n, %)
1	Ada sesuatu yang mengesankan dalam pembelajaran.	10 (66.7%)	3 (20.0%)	2 (13.3%)
2	Memperoleh pengalaman gerak baru.	11 (73.3%)	3 (20.0%)	1 (6.7%)
3	Menjadi paham tentang salah satu topik yang diajarkan.	11 (73.3%)	2 (13.3%)	2 (13.3%)
4	Melakukan tugas gerak dengan sungguh-sungguh.	14 (93.3%)	1 (6.7%)	0 (0%)
5	Mengikuti pembelajaran dengan perasaan senang.	13 (86.6%)	1 (6.7%)	1 (6.7%)
6	Belajar dengan tidak merasa terpaksa.	12 (80.0%)	2 (13.3%)	1 (6.7%)
7	Berlatih keras untuk berhasil melakukan gerakan.	14 (93.3%)	1 (6.7%)	0 (0%)

8	Belajar bersama teman dalam situasi bersahabat.	15 (100%)	0 (0%)	0 (0%)
9	Saling membantu dan mengajari dalam proses pembelajaran.	13 (86.6%)	2 (13.3%)	0 (0%)

Berdasarkan data pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta didik memberikan respons positif terhadap implementasi video pembelajaran. Beberapa temuan kunci yang menonjol adalah seluruh peserta didik (100%) menyatakan bahwa mereka belajar dalam situasi yang bersahabat (Pertanyaan 8). Sebagian besar peserta didik menunjukkan komitmen dan keseriusan dalam belajar, ditunjukkan oleh 93.3% yang melakukan tugas gerak dengan sungguh-sungguh (Pertanyaan 4) dan 93.3% yang berlatih keras untuk berhasil (Pertanyaan 7). Aspek psikologis dan motivasi belajar juga tergambar sangat baik, dimana 86.6% peserta didik merasa senang (Pertanyaan 5) dan 80% belajar tanpa paksaan (Pertanyaan 6). Dari sisi pencapaian pembelajaran, 73.3% peserta didik merasa memperoleh pengalaman gerak baru (Pertanyaan 2) dan menjadi lebih paham dengan materi yang diajarkan (Pertanyaan 3).

Dengan menggunakan skala 1-3, skor rata-rata keseluruhan yang diperoleh dari seluruh respons kuesioner adalah 3.00. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan (skor 2.6-3.0 = sangat baik), hasil ini menunjukkan bahwa video pembelajaran berbasis tugas gerak lompat jauh ini termasuk dalam kategori sangat baik dan dinilai sangat praktis untuk digunakan dalam pembelajaran. Pada tahap uji coba kelompok kecil melibatkan 15 orang peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Singaraja yang terdiri diantara delapan orang peserta didik laki-laki dan tujuh peserta didik perempuan. Fokus dari pengembangan ini adalah agar peserta didik lebih memahami tahapan-tahapan gerak dari materi lompat jauh.

Setelah melakukan uji coba kelompok kecil yang dilakukan oleh peserta didik dilanjutkan dengan peserta didik mengisi kuesioner, kuesioner yang diberikan berupa kuesioner *formative class evaluation* (FCE). Pada penilaian FCE ini memiliki masing-masing skor didalamnya. Untuk jawaban ya mendapat skor 3, jawaban tidak mendapat nilai 2 dan tidak tahu mendapat nilai 1. Untuk hasil yang diperoleh masing-masing pertanyaan dalam kuesioner *formative class evaluation* (FCE) setelah peserta didik menjawab atau mengisi kuesioner FCE tersebut adalah sebagai berikut

Tabel 3. Hasil kuesioner *formative class evaluation* (FCE) pertanyaan nomor 1

Soal Nomor	Peserta Didik														
	PD 1	PD 2	PD 3	PD 4	PD 5	PD 6	PD 7	PD 8	PD 9	PD 10	PD 11	PD 12	PD 13	PD 15	PD 15
1	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	3	2	1	3

Hasil kuesioner *formative class evaluation* (FCE) pada pertanyaan nomor 1 yaitu, dalam kelas penjasorkes tadi, apakah ada sesuatu yang sangat mengesankan anda ? adalah 10 orang menjawab ya, 3 orang menjawab tidak dan 2 orang tidak tahu.

Tabel 4. Hasil kuesioner *formative class evaluation* (FCE) pertanyaan nomor 2

Soal Nomor	Peserta Didik														
	PD 1	PD 2	PD 3	PD 4	PD 5	PD 6	PD 7	PD 8	PD 9	PD 10	PD 11	PD 12	PD 13	PD 15	PD 15
2															

3 2 3 3 3 3 2 3 3 1 3 3 3 3 2

Hasil kuesioner *formative class evaluation* (FCE) pada pertanyaan nomor 2 yaitu dalam kelas penjasorkes tadi, apakah anda memperoleh pengalaman gerak baru yang sebelumnya tidak bisa dilakukan ? adalah 11 orang menjawab ya, 3 orang menjawab tidak dan 1 orang tidak tahu.

Tabel 5. Hasil kuesioner *formative class evaluation* (FCE) pertanyaan nomor 3

Soal Nomor	Peserta Didik														
	PD 1	PD 2	PD 3	PD 4	PD 5	PD 6	PD 7	PD 8	PD 9	PD 10	PD 11	PD 12	PD 13	PD 15	PD 15
3	2	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3

Hasil kuesioner *formative class evaluation* (FCE) pada pertanyaan nomor 3 yaitu dalam kelas penjasorkes tadi, apakah anda merasa menjadi paham tentang salah satu topik yang diajarkan ? adalah 11 orang menjawab ya, 2 orang menjawab tidak dan 2 orang tidak tahu.

Tabel 6. Hasil kuesioner *formative class evaluation* (FCE) pertanyaan nomor 4

Soal Nomor	Peserta Didik														
	PD 1	PD 2	PD 3	PD 4	PD 5	PD 6	PD 7	PD 8	PD 9	PD 10	PD 11	PD 12	PD 13	PD 14	PD 15
4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3

Hasil kuesioner *formative class evaluation* (FCE) pada pertanyaan nomor 4 yaitu dalam kelas penjasorkes tadi, apakah anda melakukan tugas gerak dengan sungguh sungguh ? adalah 14 orang menjawab ya, 1 orang menjawab tidak dan 0 orang tidak tahu.

Tabel 7. Hasil kuesioner *formative class evaluation* (FCE) pertanyaan nomor 5

Soal Nomor	Peserta Didik														
	PD 1	PD 2	PD 3	PD 4	PD 5	PD 6	PD 7	PD 8	PD 9	PD 10	PD 11	PD 12	PD 13	PD 14	PD 15
5	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3

Hasil kuesioner *formative class evaluation* (FCE) pada pertanyaan nomor 5 yaitu dalam kelas penjasorkes tadi, apakah anda mengikutinya dengan perasaan senang ? adalah 13 orang menjawab ya, 1 orang menjawab tidak dan 1 orang tidak tahu.

Tabel 8. Hasil kuesioner *formative class evaluation* (FCE) pertanyaan nomor 6

Soal Nomor	Peserta Didik														
	PD 1	PD 2	PD 3	PD 4	PD 5	PD 6	PD 7	PD 8	PD 9	PD 10	PD 11	PD 12	PD 13	PD 14	PD 15
6	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2

Hasil kuesioner *formative class evaluation* (FCE) pada pertanyaan nomor 6 yaitu Dalam kelas penjasorkes tadi, apakah anda belajar dengan tidak merasa terpaksa ? adalah 12 orang menjawab ya, 2 orang menjawab tidak dan 1 orang tidak tahu.

Tabel 9. Hasil kuesioner *formative class evaluation* (FCE) pertanyaan nomor 7

Soal Nomor	Peserta Didik														
	PD 1	PD 2	PD 3	PD 4	PD 5	PD 6	PD 7	PD 8	PD 9	PD 10	PD 11	PD 12	PD 13	PD 14	PD 15
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3

Hasil kuesioner *formative class evaluation* (FCE) pada pertanyaan nomor 7 yaitu Dalam kelas penjasorkes tadi, apakah anda berlatih keras untuk berhasil melakukannya ? adalah 14 orang menjawab ya, 1 orang menjawab tidak dan 0 orang tidak tahu.

Tabel 10. Hasil kuesioner *formative class evaluation* (FCE) pertanyaan nomor 8

Soal Nomor	Peserta Didik														
	PD 1	PD 2	PD 3	PD 4	PD 5	PD 6	PD 7	PD 8	PD 9	PD 10	PD 11	PD 12	PD 13	PD 14	PD 15
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Hasil kuesioner *formative class evaluation* (FCE) pada pertanyaan nomor 8 yaitu Dalam kelas penjasorkes tadi, apakah anda belajar bersama teman dalam situasi bersahabat ? adalah 15 orang menjawab ya, 0 orang menjawab tidak dan 0 orang tidak tahu.

Tabel 11. Hasil kuesioner *formative class evaluation* (FCE) Pertanyaan Nomor 9

Soal Nomor	Peserta Didik														
	PD 1	PD 2	PD 3	PD 4	PD 5	PD 6	PD 7	PD 8	PD 9	PD 10	PD 11	PD 12	PD 13	PD 14	PD 15
9	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3

Hasil kuesioner *formative class evaluation* (FCE) pada pertanyaan nomor 9 yaitu Dalam kelas penjasorkes tadi, apakah anda dengan teman saling membantu dan mengajari ? adalah 13 orang menjawab ya, 2 orang menjawab tidak dan 0 orang tidak tahu.

Pembahasan

Penelitian ini berhasil mengembangkan sebuah video pembelajaran berbasis tugas gerak untuk materi lompat jauh. Temuan utama dari tahap implementasi menunjukkan bahwa media ini mendapat respons yang sangat positif dari peserta didik dan tergolong sangat praktis, dengan skor rata-rata 3.00. Keberhasilan ini tidak terlepas dari kebaruan novelty yang diusung oleh produk ini, yang membedakannya dari penelitian-penelitian sejenis sebelumnya. Kebaruan penelitian integrasi instruksi, praktik bertingkat, dan nilai karakter kebaruan penelitian ini dapat dilihat dari dua aspek fundamental yang terintegrasi dalam video

pembelajaran yang dikembangkan. Integrasi antara video tutorial dan video tugas gerak bertingkat.

Berbeda dengan video tutorial pada umumnya yang hanya menampilkan demonstrasi gerakan secara pasif, video ini secara aktif mengajak peserta didik untuk terlibat melalui serangkaian tugas gerak yang terstruktur. Tugas-tugas ini dirancang dengan tingkat kesulitan yang progresif, mulai dari mudah, sedang, hingga sulit. Struktur ini berhasil menciptakan alur pembelajaran yang adaptif, sebagaimana tercermin dari temuan bahwa 73.3% peserta didik memperoleh pengalaman gerak baru dan merasa lebih paham. Hal ini sejalan dengan prinsip scaffolding dalam teori Vygotsky, di mana peserta didik dibimbing untuk menguasai keterampilan yang awalnya berada di luar zona perkembangan proksimal mereka dengan bantuan media yang terstruktur (Kusuma et al., 2025).

Variasi tugas ini juga diduga menjadi penyebab utama tingginya persentase peserta didik yang berlatih dengan sungguh-sungguh (93.3%) dan keras (93.3%), karena mereka merasa tertantang untuk menyelesaikan setiap level. Internalisasi nilai karakter dalam desain tugas gerak. Aspek kebaruan kedua adalah penyelarasan eksplisit antara tugas gerak dengan nilai-nilai karakter profil pelajar pancasila. Setiap tugas tidak hanya dirancang untuk melatih keterampilan motorik, tetapi juga untuk menanamkan nilai seperti gotong royong, kemandirian, dan berpikir kritis. Misalnya, tugas gerak tertentu mungkin dirancang untuk dilakukan secara berpasangan atau kelompok, yang memunculkan kolaborasi.

Hasil kuesioner membuktikan efektivitas pendekatan ini, di mana 100% peserta didik melaporkan belajar dalam situasi bersahabat dan 86.6% saling membantu dan mengajari. Ini menunjukkan bahwa video berhasil berfungsi bukan hanya sebagai media instruksional, tetapi juga sebagai katalis untuk menciptakan lingkungan belajar sosial yang positif, yang pada akhirnya menginternalisasi nilai-nilai karakter tersebut melalui pengalaman langsung. Perbedaan dengan penelitian relevan sebelumnya keunikan dan kontribusi penelitian ini menjadi lebih jelas ketika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang juga mengembangkan media video untuk pembelajaran PJOK.

Penelitian oleh (Widianto et al., 2023) berfokus pada pengembangan video tutorial yang bertujuan untuk memperjelas teknik gerak melalui visualisasi. Meskipun efektif dalam meningkatkan pemahaman kognitif, video semacam ini seringkali bersifat satu arah (one-way communication) dan kurang mendorong partisipasi aktif serta praktik mandiri peserta didik. Peserta didik mungkin paham teorinya, tetapi belum tentu tergerak atau memiliki panduan terstruktur untuk mempraktikkannya secara bertahap. Sementara itu, penelitian ini melangkah lebih jauh dengan tidak hanya menyajikan "apa yang harus dilihat" (tutorial), tetapi juga "apa yang harus dilakukan" (tugas gerak). Perpaduan ini mengubah peran peserta didik dari sekadar pemirsa pasif menjadi pelaku aktif dalam pembelajaran mereka sendiri.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa keunggulan video yang dikembangkan dalam penelitian ini terletak pada integrasinya yang utuh dan sistematis antara tiga pilar instruksi visual yang jelas, kesempatan praktik yang terstruktur dan bertingkat, dan penanaman nilai karakter melalui desain pembelajaran. Integrasi ini tidak hanya menjawab tantangan pembelajaran keterampilan motorik yang kompleks seperti lompat jauh, tetapi juga selaras dengan tuntutan pendidikan abad 21 yang menekankan pada pengembangan kompetensi yang holistik (kognitif, psikomotorik, dan afektif) secara simultan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tujuan penelitian untuk mengembangkan video pembelajaran berbasis tugas gerak lompat jauh untuk peserta didik SMA telah berhasil tercapai. Produk yang dihasilkan terbukti sangat praktis berdasarkan penilaian peserta didik dengan skor rata-rata 3.00, dan efektif dalam meningkatkan pemahaman gerak, menciptakan pengalaman belajar yang positif, serta menumbuhkan semangat kolaborasi. Implikasi dari temuan ini adalah video ini dapat menjadi media pembelajaran inovatif yang langsung dapat diadopsi oleh guru PJOK. Guru dapat menggunakannya untuk memperjelas demonstrasi teknik lompat jauh melalui visualisasi, memberikan variasi latihan yang terstruktur dan sesuai dengan level kemampuan berbeda-beda di dalam kelas, menciptakan pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan, sekaligus, menanamkan nilai-nilai karakter seperti gotong royong dan kemandirian melalui tugas-tugas gerak yang dirancang khusus.

Untuk pengembangan ke depan, rekomendasi yang diberikan adalah melakukan uji efektivitas secara eksperimen dengan kelompok kontrol untuk mengukur dampak video terhadap peningkatan hasil belajar yang terukur (keterampilan dan pengetahuan), menguji produk pada populasi dan jenjang yang lebih beragam (misalnya di SMP atau daerah lain) untuk menguji generalisasinya, serta meneliti aspek technological pedagogical content knowledge (tpack) guru dalam memanfaatkan video ini untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ini merupakan hasil penelitian asli, bebas plagiarisme, dan belum dipublikasikan di tempat lain. Seluruh data dan analisis dilakukan secara objektif serta dapat dipertanggungjawabkan sesuai kaidah akademik.

Daftar Pustaka

- Angga, P. D., & Sari, A. J. (2025). Deep Learning: Bagaimana Implementasinya pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)?. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(2), 1373-1391.
<https://jipp.unram.ac.id/index.php/jipp/article/view/3227>
- Banu, D., & Boru, M. (2025). Survei Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMP Negeri 3 Amanuban Tengah. *Jurnal Sport & Science* 45, 7(1), 166-173.
<https://ejournal.upg45ntt.ac.id/jss/article/view/313>
- Cholilah, M., Tatuwo, A. G. P., Rosdiana, S. P., & Fatirul, A. N. (2023). Pengembangan kurikulum merdeka dalam Satuan Pendidikan Serta Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran Abad 21. *Sanskara Pendidikan dan Pengajaran*, 1(02), 56-67.
<https://sj.eastasouth-institute.com/index.php/spp/article/view/110>
- Carolyn, L. L., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Pengembangan Media Video Pembelajaran dengan Model Addie pada Materi Teknik Dasar Tendangan Pencak Silat Kelas VII SMP Negeri 4 Sukasada Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Kejaora*

- (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga), 5(2), 12-18.
<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/934>
- Fauzi, W. N. A., Setiawati, Y., Hartono, D. P., & Prayitno, M. (2024). Integrasi Model Project-Based Learning (PjBL) dan Kearifan Lokal dalam Pembelajaran IPS di Sekolah Dasar. *Elementary Journal: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(2), 238-245.
<https://journals.ukitoraja.ac.id/index.php/ej/article/view/2839>
- Hanafi, S. (2025). Pengaruh Koordinasi Motorik terhadap Teknik Lompat Jauh pada Siswa SMP. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2534-2545.
<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/4167>
- Jalilah, R. A. (2025). Menumbuhkan Akhlak Mulia Peserta Didik Melalui Integrasi Nilai-Nilai Moral dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(7), 12945-12954.
<https://jicnusantara.com/index.php/jiic/article/view/4188>
- Kusuma, R. N., Insani, Z. N., Pratiwi, W. Y., & Ali, M. (2025). Penerapan Teori Belajar Sosial Vygotsky dalam Strategi Guru Kurikulum Cambridge Mata Pelajaran Matematika pada Tingkat SMP. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(7. B), 144-155.
<http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/10828>
- Luthfiyanti, P. W., Rajab, K., & Masyhuri, M. (2025). Pendekatan Konstruktifisme dalam Psikologi Belajar Berbasis Nilai-Nilai Islam. *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu Ilmu Alqur'an*, 6(1), 20-36. <https://jogoroto.org/index.php/hq/article/view/469>
- Mimin, E. (2023). Integrasi nilai-nilai kearifan lokal dengan kurikulum paud: strategi mewujudkan siswa paud profil pelajar Pancasila. *Jurnal Golden Age*, 7(1). 1-12.
<https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jga/article/view/18336>
- Oktaviani, I., Triana, T., & Purwanto, E. (2024). Penerapan Multimedia Pembelajaran Interaktif Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Belajar Siswa. *Duta Abdimas*, 3(1), 26-31. <https://ojs.udb.ac.id/Abdimas/article/view/3765>
- Puteri, A. R., Nasution, W. N., & Nasution, M. I. P. (2025). Integrasi Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Pendidikan: Konsep, Perkembangan, dan Inovasi Media Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi*, 5(4). 1-12
<https://jurnal.penerbitwidina.com/index.php/JPI/article/view/1760>
- Rohmawati, A. (2015). Efektivitas pembelajaran. *JPUD-Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 9(1), 15-32. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpud/article/view/3491>
- Widianto, K., Semarayasa, I. K., & Adnyana, I. K. S. (2023). Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik Dasar Smash Gunting dan Smash Gulung dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 289-296.
<https://doi.org/10.23887/jiku.v11i3.65500>
- Wibowo, H. S. (2023). Pengembangan Teknologi Media Pembelajaran: Merancang Pengalaman Pembelajaran yang Inovatif dan Efektif. Tiram Media.