



**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN DEMONSTRASI  
BERBASIS VIDEO TUTORIAL TERHADAP  
KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA  
SISWA SEKOLAH DASAR  
SE-KECAMATAN SEMARANG SELATAN**

**TESIS**

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister  
Pendidikan**

**Oleh:  
KASIRIN  
NIM : 24502400024**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN SEKOLAH DASAR  
PASCASARJANA UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG  
2026**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

### IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN DEMONSTRASI BERBANTU VIDEO TUTORIAL TERHADAP KETRAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SEKOLAH DASAR SE-KECAMATAN SEMARANG SELATAN

Proposal Tesis ini untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar  
Magister Pendidikan Program Studi Pendidikan Dasar

oleh:

**Kasirin**

NIM. 24502400024

Disetujui untuk diajukan pada Ujian Seminar Proposal Tesis

Dosen Pembimbing

**Dr. Muhamad Afandi, M.Pd., M.H.**

NIK. 211313015

جامعة سلطان ابي جوح الإسلامية

Mengetahui,

Ketua Program Studi Magister Pendidikan Dasar  
FKIP Universitas Islam Sultan Agung



**Dr. Rida Fironika Kusumadewi, M.Pd.**

NIK. 211312012

## LEMBAR PENGESAHAN

### IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN DEMONSTRASI BERBASIS VIDEO TUTORIAL TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SEKOLAH DASAR SE-KECAMATAN SEMARANG SELATAN

Disusun dan Dipersiapkan Oleh

**KASIRIN**

**245024000024**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 02 Maret 2026, dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diterima sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan Program Studi Pendidikan Dasar

#### SUSUNAN DEWAN PENGUJI

- |               |   |   |
|---------------|---|---|
| Ketua Penguji | : | Dr. Rida Fironika Kusumadewi, S.Pd., M.Pd (  )<br>NIK 211312012 |
| Penguji 1     | : | Dr. Jupriyanto, S.Pd., M.Pd (  )<br>NIK 211313013              |
| Penguji 2     | : | Dr. Yunita Sari, S.Pd., M.Pd. (  )<br>NIK 211315025            |
| Penguji 3     | : | Dr. Muhammad Afandi, M.Pd., M.H (  )<br>NIK 211312012          |

Semarang, 03 Maret 2026

Universitas Islam Sultan Agung

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan,

  
Dr. Muhammad Afandi, M.Pd., M.H

NIK 211313015

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya,

Nama : Kasirin  
NIM : 24502400024  
Program Studi : Magister Pendidikan Dasar

menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis yang berjudul “Implementasi Model Pembelajaran Demonstrasi Berbasis Video Tutorial Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Sekolah Dasar Se-Kecamatan Semarang Selatan” ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya secara pribadi siap menanggung resiko/sanksi hukum yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, 10 Februari 2026

Yang membuat pernyataan,



**Kasirin**  
NIM. 24502400024

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

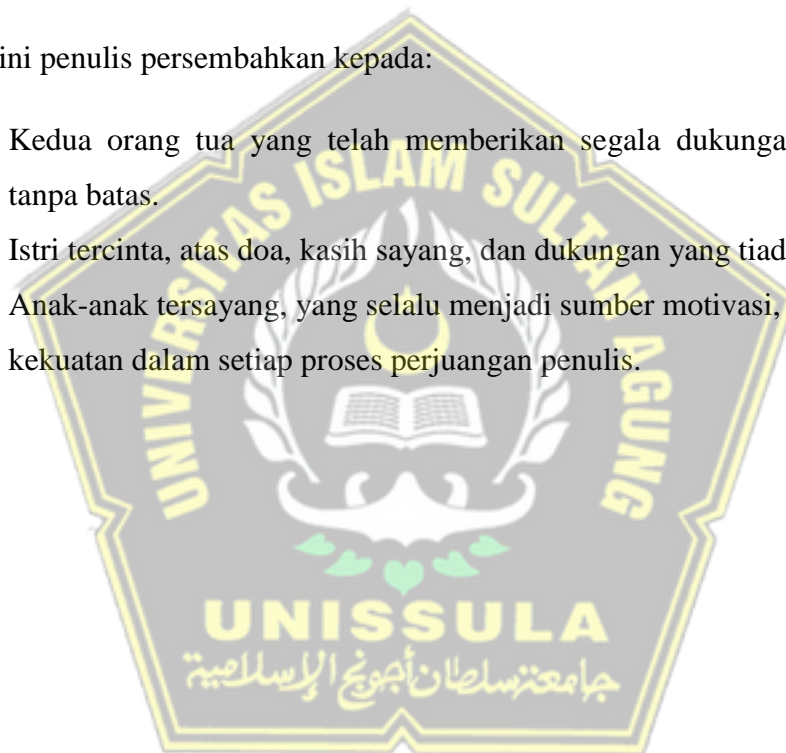
### MOTTO

"Orang bijak belajar ketika mereka bisa. Orang bodoh belajar ketika mereka harus." (Arthur Wellesley)

### PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua yang telah memberikan segala dukungan dan doanya tanpa batas.
2. Istri tercinta, atas doa, kasih sayang, dan dukungan yang tiada henti.
3. Anak-anak tersayang, yang selalu menjadi sumber motivasi, semangat, dan kekuatan dalam setiap proses perjuangan penulis.



## ABSTRAK

*Kasirin. 2025. Implementasi Model Pembelajaran Demonstrasi Berbasis Video Tutorial Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Sekolah Dasar Se-Kecamatan Semarang Selatan. Magister Pendidikan Dasar. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Sultan Agung. Pembimbing: Dr. Muhamad Afandi, M.Pd., M.H.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran demonstrasi berbasis video tutorial terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa Sekolah Dasar Se-Kecamatan Semarang Selatan. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, dengan sampel sebanyak 25 siswa pada kelas eksperimen dan 26 siswa pada kelas kontrol. Pengumpulan data dengan tes tertulis sebanyak 20 butir. Analisis data meliputi uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis yang diolah dengan bantuan SPSS versi 23. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri di Semarang Selatan. Kedua kelas mengalami kenaikan nilai rata-rata, namun kelas eksperimen lebih tinggi dibanding kelas kontrol. Terdapat perbedaan keefektifan model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial dengan model pembelajaran konvensional dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri Lamper Lor Semarang Selatan, yang ditunjukkan dengan perbedaan rata-rata nilai posttest kelompok eksperimen sebesar 86.30 dan kelompok kontrol dengan rata-rata sebesar 76.50 dengan selisih sebesar 9,8

**Kata Kunci :** Pembelajaran Demonstrasi, Video Tutorial, Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

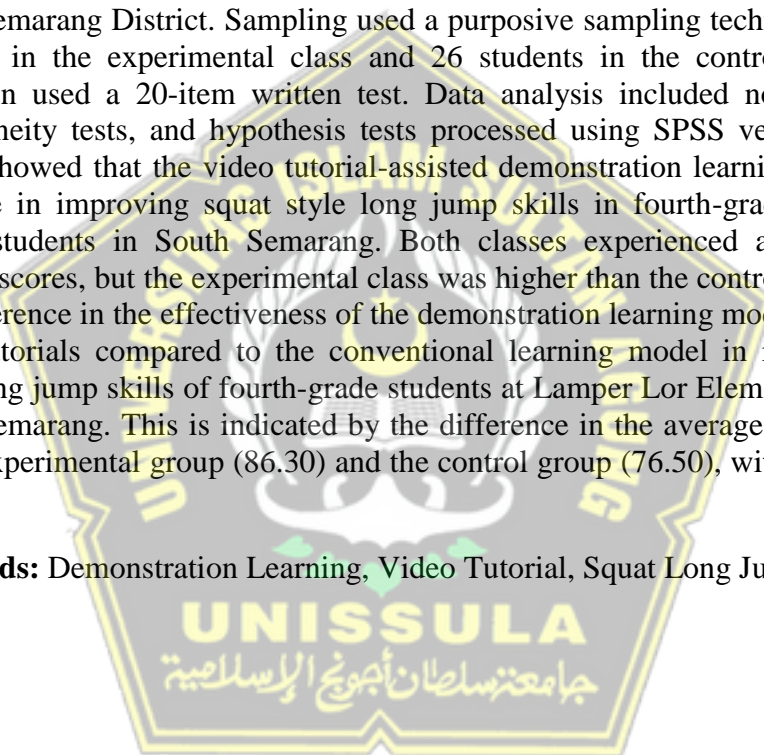
UNISSULA  
جامعة سلطان أبوبوع الإسلامية

## ***ABSTRACT***

Kasirin. 2026. *Implementation of a Video Tutorial-Based Demonstration Learning Model on Squat Style Long Jump Skills in Elementary School Students in South Semarang District*. Master of Elementary Education. Faculty of Teacher Training and Education, Sultan Agung Islamic University. Supervisor: Dr. Muhamad Afandi, M.Pd., M.H.

This study aims to determine the effect of a video tutorial-based demonstration learning model on squat style long jump skills in elementary school students in South Semarang District. Sampling used a purposive sampling technique, with 25 students in the experimental class and 26 students in the control class. Data collection used a 20-item written test. Data analysis included normality tests, homogeneity tests, and hypothesis tests processed using SPSS version 23. The results showed that the video tutorial-assisted demonstration learning model was effective in improving squat style long jump skills in fourth-grade elementary school students in South Semarang. Both classes experienced an increase in average scores, but the experimental class was higher than the control class. There is a difference in the effectiveness of the demonstration learning model assisted by video tutorials compared to the conventional learning model in improving the squat long jump skills of fourth-grade students at Lamper Lor Elementary School, South Semarang. This is indicated by the difference in the average posttest score of the experimental group (86.30) and the control group (76.50), with a difference of 9.8%.

**Keywords:** Demonstration Learning, Video Tutorial, Squat Long Jump Skills.



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT. yang maha pengasih lagi maha penyayang, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan penulisan tesis dengan judul: “Implementasi Model Pembelajaran Problem Based Learning Berbantu Video Animasi Terhadap Hasil Belajar IPAS Siswa Kelas V Sekolah Dasar di Semarang Barat”. Tujuan penulisan ini merupakan salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan pada program studi Magister Pendidikan Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam Sultan Agung.

Dalam proses penulisan dan penyusunan tesis ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Gunarto, S.H., S.E Akt., M.Hum. selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung.
2. Dr. Muhammad Afandi, S.Pd., M.Pd., M.H selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung.
3. Dr. Rida Fironika Kusumadewi, S.Pd., M.Pd. selaku Kaprodi Magister Pendidikan Dasar Universitas Islam Sultan Agung sekaligus selaku dosen Pembimbing yang telah memberikan ilmu, arahan, pertimbangan, tanggapan, serta persetujuan akhir terhadap naskah tesis ini.

4. Bapak dan ibu dosen Prodi Magister Pendidikan Dasar yang sudah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama menyelesaikan studi di Universitas Islam Sultan Agung.
5. Keluarga besar SD se kecamatan Semarang Selatan terkhusus SDN Lamper Lor dan SDN Pleburan, atas support dan kerjasamanya yang baik.
6. Rekan-rekan civitas akademik seperjuangan di Magister Pendidikan Dasar yang selalu bertukar ilmu dan pengalaman yang luar biasa.

Penyusunan tesis ini, masih ada kekurangan dan kesalahan baik dari segi penulisan, ejaan, serta rujukan dan lainnya. Oleh karenanya diharapkan saran dan kritikan dari berbagai pihak yang bersifat membangun demi perbaikan dan kesempurnaan tesis ini.

Semarang, 10 Februari 2026

Penulis,

Kasirin

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Lembar Persetujuan Pembimbing .....	ii
Lembar Pengesahan .....	iii
Pernyataan Keaslian Tesis .....	iv
Motto dan Persembahan .....	v
Abstrak .....	vi
Abstract .....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar .....	xiii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Perumusan Masalah .....	6
1.4 Tujuan Penelitian .....	6
1.5 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORETIS,</b>	<b>8</b>
<b>KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
2.1 Kajian Pustaka .....	8
2.2 Kerangka Teoretis .....	9

2.2.1 Model Pembelajaran Demonstrasi .....	9
2.2.2. Media Pembelajaran .....	12
2.2.3. Video Tutorial .....	14
2.3 Kerangka Berpikir.....	26
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
3.1. Desain Penelitian .....	27
3.2. Populasi dan Sampel .....	27
3.3. Variabel Penelitian .....	28
3.4. Teknik dan Instrumen Pengumpul Data .....	28
3.5. Teknik Analisis Data .....	32
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
4.1. Hasil Penelitian .....	37
4.1.1 Deskripsi Responden .....	37
4.1.2 Deskripsi Data Penelitian .....	38
1. Data Model Pembelajaran PBL Berbantuan Video Animasi .....	38
2. Data Hasil Belajar Kelas Eksperimen .....	41
3. Data Hasil Belajar Pada Kelas Kontrol .....	43
4.1.3 Uji Prasyarat Analisis .....	45
4.1.4 Hasil Analisis Data .....	47
4.2. Pembahasan .....	53
<b>BAB V. PENUTUP .....</b>	<b>63</b>
5.1. Kesimpulan .....	63
5.2 Saran .....	63

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN .....</b>	<b>66</b>



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam kurikulum sekolah dasar yang berperan dalam mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial siswa. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani adalah lompat jauh. Lompat jauh mengajarkan siswa keterampilan seperti kekuatan, kecepatan, koordinasi, serta teknik dasar yang tepat. Namun, banyak guru menghadapi tantangan dalam mengajarkan teknik lompat jauh secara efektif. Siswa sering kesulitan memahami dan menerapkan teknik dasar, yang berdampak pada rendahnya hasil belajar mereka dalam olahraga (Santoso, 2018).

Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) No. 22 Tahun 2006 tentang standar isi untuk satuan pendidikan dasar bagian latar belakang, secara khusus dinyatakan bahwa penjasorkes bertujuan agar peserta didik memiliki 7 kemampuan yakni: 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar ; 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; 5) Mengembangkan sikap

sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, bekerjasama, percaya diri dan demokratis; 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan; dan 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 1), atletik merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi. Dalam mata pelajaran atletik di Sekolah Dasar yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Berbagai materi pembelajaran penjasorkes di sekolah tidak semuanya menarik untuk dipelajari oleh siswa tingkat sekolah dasar. Materi pembelajaran atletik seperti lari, lempar dan lompat adalah bagian dari materi yang kurang diminati oleh siswa.

Salah satunya materi lompat jauh gaya jongkok, merupakan nomor perlombaan dalam atletik. Sasaran dan tujuan utama lompat jauh adalah memperoleh jarak lompat sejauh mungkin ke dalam petak pendaratan yang berisi pasir atau bahan lain yang sejenis. Sedangkan jarak lompatan diukur dari petak pendaratan yang dihasilkan bekas bagian tubuh yang terdekat dengan sisi bagian dalam dari balok tumpuan. Jadi tujuan lompat jauh adalah mencapai suatu lompatan atau jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Menurut Munasifah (2008:12), untuk mendapatkan lompatan yang maksimal maka perlu dibutuhkan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik.

Kondisi nyata di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua cabang olahraga disukai oleh siswa. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya adalah pembelajaran pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan cenderung tradisional atau ceramah, model pendidikan dan pembelajaran masih berpusat pada guru, selain itu keterbatasan alat-alat olahraga juga ikut berpengaruh terhadap proses pembelajaran.

Kenyataan ini menjadi tantangan bagi para guru Sekolah Dasar untuk lebih kreatif dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif bagi siswanya. Guru pendidikan Sekolah Dasar harus mengetahui dan mengerti karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak Sekolah Dasar, kemudian mengerti dan mengetahui strategi pembelajaran yang tepat bagi siswanya. Hal tersebut merupakan nilai tambah sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar.

Berdasarkan hasil survei dari peneliti yang bersamaan dengan kegiatan belajar mengajar di SD Negeri Lamper Lor, diketahui bahwa pada dasarnya siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes hanya ingin melakukan kegiatan yang sifatnya menyenangkan. Hal tersebut dapat dilihat dari tiap kali tatap muka pembelajaran penjasorkes, mereka seringkali menyampaikan keinginan untuk dapat melakukan aktifitas yang menyenangkan seperti sepak bola atau futsal bagi anak laki-laki. Data awal menunjukkan bahwa tanggapan siswa dan hasil pembelajaran atletik nomor lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV di SD Negeri Lamper Lor Tahun Pelajaran 2025/2026 tergolong masih rendah. Terbukti dari 26 siswa yang terdiri dari 10 laki-laki dan 16 perempuan, hanya 15 siswa

(57,69%) yang tuntas melaksanakan test unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok yang mencapai KKM yang ditetapkan, yaitu 70.

Menurut hasil pengamatan peneliti, rendahnya nilai untuk mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan khususnya materi lompat jauh gaya jongkok, disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu: 1). Bagi siswa lompat jauh gaya jongkok kurang menyenangkan. 2). Guru belum mengemas pembelajaran dengan menarik sehingga para siswa kurang antusias dalam mengikuti proses pembelajaran. 3). Sarana dan prasarana penunjang dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kurang memadai. 4). Pendekatan pembelajaran yang digunakan belum tepat.

Oleh karena itu, guru PJOK hendaknya melakukan strategi model pembelajaran dengan memilih pendekatan pembelajaran dan media pembelajaran yang tepat, sehingga akan mendukung keberhasilan tujuan pembelajaran. Dengan penggunaan pendekatan pembelajaran dan media pembelajaran yang tepat akan berpengaruh pada keaktifan dan antusiasme siswa, sehingga hasil belajar dapat ditingkatkan. Salah satu media yang dipandang sesuai berupa penggunaan media pembelajaran video tutorial.

Tyas Asih, dkk (2020) menjelaskan video tutorial merupakan salah satu media pembelajaran yang berisi rangkaian gambar hidup yang ditayangkan oleh seorang pengajar yang berisi tentang pesan-pesan pembelajaran untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran sebagai bimbingan atau bahan pengajaran tambahan bagi peserta didik. Video tutorial memiliki kelebihan yaitu tampilannya menarik

perhatian, dengan perekaman video beberapa penonton memperoleh informasi dari ahlinya, demonstrasi biasanya sulit disiapkan dan direkam, pada waktu belajar guru dapat memusatkan perhatian siswa pada penyajiannya, efisiensi waktu dan rekaman yang sudah dibuat dapat diputar ulang, dapat mengamati objek, lebih dekat dengan objek yang sedang bergerak, keras atau lemahnya suara bisa disesuaikan, gambar proyeksi bisa dibekukan (pause) untuk mengamati gambar dengan seksama (Mandalika dan Syahril, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini mengangkat tema **“Implementasi Model Pembelajaran Demonstrasi Berbasis Video Tutorial Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Sekolah Dasar Se Kecamatan Semarang Selatan”**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan fenomena tersebut, maka identifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan cenderung tradisional dan kurang memanfaatkan media atau alat bantu.
2. Guru kesulitan dalam membangkitkan motivasi belajar siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok, karena siswa lebih senang melakukan aktifitas yang bersifat permainan.
3. Sarana dan prasarana pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kurang memadai menyebabkan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kurang maksimal.

4. Hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di SD Negeri Lamper Lor masih rendah dengan ketuntasan sebesar 53%.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Apakah model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD di kecamatan Semarang Selatan?
2. Apakah terdapat perbedaan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa melalui model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial dengan model pembelajaran konvensional pada siswa kelas IV SD di kecamatan Semarang Selatan?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasar rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran demonstrasi berbasis video tutorial dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD di kecamatan Semarang Selatan.
2. Untuk mengetahui perbedaan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa melalui model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial dengan model pembelajaran konvensional pada siswa kelas IV SD di kecamatan Semarang Selatan.

## 1.5 Manfaat Penelitian

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

### 1. Manfaat Teoretis

Menambah khasanah ilmu pengetahuan serta memberikan masukan dalam rangka penyusunan konsep baru terutama untuk pengembangan pemikiran dalam memecahkan permasalahan yang berhubungan dengan pembelajaran Penjasorkes di kelas.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Kepala Sekolah;

Diharapkan bisa memberikan masukan untuk selalu memberikan semangat belajar tinggi yang bisa meningkatkan kinerja guru.

#### b. Bagi guru;

1) Diharapkan bisa memberikan masukan agar selalu termotivasi dalam mengelola pembelajaran yang kreatif.

2) Diharapkan bisa memberikan masukan guru agar selalu meningkatkan kinerja guna perbaikan mutu pendidikan.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

#### 2.1 Kajian Pustaka

Penelitian Rina Angelia dan Kusmiyati (2024) dengan judul Pengaruh Video Tutorial Gerak Dasar Lokomotor Berbasis Canva Terhadap Kemampuan Melompat Jauh Siswa Kelas IV di UPTD SD Negeri Telang 2 Kamal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Penelitian ini menunjukkan bahwa video tutorial gerak dasar lokomotor berbasis Canva memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan melompat jauh siswa kelas IV di UPTD SD Negeri Telang 2 Kecamatan Kamal. Hasil ini menyarankan agar guru PJOK mempertimbangkan penggunaan media berbasis teknologi sebagai metode pengajaran yang inovatif untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pendidikan jasmani.

Alyadi. S, dan Dedi Saputra (2024). Pengaruh Media Video Tutorial Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Siswa Sekolah Menengah Pertama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Subjek penelitian terdiri dari 20 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jeumpa yang dibagi secara acak ke dalam dua kelompok: kelompok eksperimen yang mendapatkan pembelajaran menggunakan video tutorial, dan kelompok kontrol yang mendapatkan pembelajaran konvensional. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian keterampilan lompat jauh berdasarkan indikator teknik: awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat

perbedaan yang signifikan pada nilai pretest kedua kelompok ( $p = 0,412$ ), namun setelah perlakuan, nilai posttest kelompok eksperimen meningkat secara signifikan (rata-rata 82,40) dibandingkan kelompok kontrol (rata-rata 72,10) dengan nilai signifikansi  $p = 0,003$  ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa penggunaan media video tutorial berpengaruh signifikan dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa.

## **2.2 Kerangka Teoretis**

### **2.2.1 Model Pembelajaran Demonstrasi**

Daryanto (2019: 403) menjelaskan model pembelajaran demonstrasi adalah cara penyajian bahan pelajaran dengan meragakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya ataupun tiruan yang sering disertai penjelasan lisan. Sanjaya (2016:152) model demonstrasi adalah penyajian pelajaran dengan memperagakan dan mempertunjukkan kepada siswa tentang suatu proses, situasi atau benda tertentu, baik sebenarnya atau hanya sekedar tiruan. Sebagai metode penyajian, demonstrasi tidak terlepas dari penjelasan secara lisan oleh guru. Walaupun dalam proses demonstrasi peran siswa hanya sekedar memperhatikan, akan tetapi demonstrasi dapat menyajikan bahan pelajaran lebih konkret dalam strategi pembelajaran ekspositori dan inkuiri.

Model demonstrasi dipahami sebagai upaya dalam memperagakan suatu cara ketika melakukan sesuatu. Metode demonstrasi merupakan suatu metode mengajar yang melibatkan penyajian informasi dengan memperagakan unsur, fakta, aturan dan urutan dalam melakukan suatu

kegiatan. Hal tersebut dilakukan dengan menggunakan alat peraga yang sesuai dengan topik atau materi yang disajikan. Sehingga dapat dipahami bahwa dalam metode demonstrasi digunakan dukungan khusus yang tergantung pada mata pelajaran yang diajarkan (Muhibbin, 2016: 208).

Dari beberapa definisi di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa Model pembelajaran demonstrasi adalah cara guru dalam mengajar dengan memperagakan dan mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi, kejadian, urutan melakukan suatu kegiatan atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik dalam bentuk yang sebenarnya maupun tiruan melalui penggunaan berbagai macam media yang relevan dengan pokok bahasan untuk memudahkan siswa agar kreatif dalam memahami materi.

Daryanto (2009: 403) langkah-langkah metode demonstrasi sebagai berikut:

1. Membagi dan menjelaskan sumber-sumber kegiatan demonstrasi.
2. Memberikan gambaran tentang seluruh kegiatan demonstrasi dan mewujudkan hasil akhir.
3. Menghubungkan kegiatan dengan keterampilan yang dimiliki peserta dan keterampilan yang akan disampaikan.
4. Mendemonstrasikan langkah-langkah serta perlahan dan memberikan waktu yang cukup pada peserta untuk mengamatinya.
5. Menentukan hal-hal penting dan kritis yang berkaitan dengan materi pembelajaran.

Muhibbin (2016) menjelaskan beberapa kelebihan dan kekurangan model demonstrasi, sebagai berikut.

- a. Kelebihan model demonstrasi
  - 1) Melalui model demonstrasi maka dapat terjadi verbalisme karena peserta didik dapat secara langsung memperhatikan bahan pelajaran yang diberikan.
  - 2) Proses pembelajaran akan lebih menarik karena peserta didik tidak hanya mendengar saja tetapi dapat menyaksikan secara langsung.
  - 3) Dengan cara mengamati secara langsung maka peserta didik dapat memiliki kesempatan untuk membandingkan antara teori dan kenyataan (Gafur, 2018).
- b. Kekurangan model demonstrasi
  - 1) Model demonstrasi memerlukan persiapan yang lebih banyak karena tanpa persiapan yang memadai maka hasilnya tidak akan efektif.
  - 2) Model demonstrasi memerlukan alat-alat, bahan-bahan, dan tempat yang memadai sehingga memerlukan cukup banyak biaya dibandingkan dengan penggunaan metode-metode lainnya.
  - 3) Model demonstrasi memerlukan kemampuan dan keterampilan guru yang kreatif dan profesional dan juga memerlukan kemauan dari dalam diri peserta didik dalam melakukan proses pembelajaran dengan metode ini sehingga dapat mendukung keberhasilan proses pembelajaran (Andriyanto, 2013: 3).

### 2.2.2 Media Pembelajaran

Pembelajaran adalah pemberdayaan potensi peserta didik menjadi kompetensi. Kegiatan pemberdayaan ini tidak dapat berhasil tanpa ada

orang yang membantu. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (Syaiful Sagala, 2011: 62) pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar.

Azhar Arsyad (2011:4), media pembelajaran adalah perantara yang membawa pesan atau informasi bertujuan instruksional atau mengandung maksud-maksud pengajaran antara sumber dan penerima. Media pembelajaran adalah sarana penyampaian pesan pembelajaran kaitannya dengan model pembelajaran langsung yaitu dengan cara guru berperan sebagai penyampai informasi dan dalam hal ini guru seyogyanya menggunakan berbagai media yang sesuai. Media pembelajaran adalah alat bantu proses belajar mengajar. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau ketrampilan pembelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar.

Dina Indriana (2011) mengemukakan 9 faktor kunci pertimbangan dalam memilih media pengajaran antara lain: batasan sumber daya institusional, kesesuaian media dengan mata pelajaran yang diajarkan, karakteristik siswa atau anak didik, perilaku pendidik dan tingkat keterampilannya, sasaran pembelajaran mata pelajaran, hubungan pembelajaran, lokasi pembelajaran, waktu dan tingkat keragaman media.

Sadiman, dkk (2011:84) mengemukakan pemilih media antara lain adalah a) bermaksud mendemonstrasikannya seperti halnya pada kuliah tentang media, b) merasa sudah akrab dengan media tersebut, misalnya seorang dosen yang sudah terbiasa menggunakan proyektor transparansi, c)

ingin memberi gambaran atau penjelasan yang lebih konkret, dan d) merasa bahwa media dapat berbuat lebih dari yang bisa dilakukan, misalnya untuk menarik minat atau gairah belajar siswa.

Azhar Arsyad (2011:71) dalam memilih media hendaknya memperhatikan kriteria-kriteria sebagai berikut:

- a. Kemampuan mengakomodasikan penyajian stimulus yang tepat (visual dan/ atau audio).
- b. Kemampuan mengakomodasikan respon siswa yang tepat (tertulis, audio, dan/ atau kegiatan fisik).
- c. Kemampuan mengakomodasikan umpan balik.
- d. Pemilihan media utama dan media sekunder untuk penyajian informasi atau stimulus, dan untuk latihan dan tes (sebaiknya latihan dan tes menggunakan media yang sama).
- e. Tingkat kesenangan (preferensi lembaga, guru, dan pelajar) dan keefektifan biaya.

Azhar Arsyad (2011:15) fungsi utama media pembelajaran adalah sebagai alat bantu mengajar yang turut mempengaruhi iklim, kondisi, dan lingkungan belajar yang ditata dan diciptakan oleh guru. Sedangkan menurut Hamalik (dalam Azhar Arsyad, 2011) bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa.

Menurut Sadiman, dkk (2011) menyebutkan bahwa kegunaan-kegunaan media pembelajaran yaitu:

- a. Memperjelas penyajian pesan agar tidak terlalu bersifat verbalistis.
- b. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu dan daya indera.
- c. Penggunaan media pembelajaran yang tepat dan bervariasi dapat mengatasi sikap pasif anak didik.
- d. Memberikan perangsang belajar yang sama.
- e. Menyamakan pengalaman.
- f. Menimbulkan persepsi yang sama.

Ditinjau dari jenisnya, klasifikasi media pembelajaran menurut Ibrahim yang dikutip oleh Daryanto (2011) media dikelompokkan berdasarkan ukuran dan kompleks tidaknya alat dan perlengkapannya atas lima kelompok, yaitu media tanpa proyeksi dua dimensi, media tanpa proyeksi tiga dimensi, audio, proyeksi, televisi, video, dan komputer. Kemp & Dayton yang dikutip oleh Azhar Arsyad (2011:37) mengelompokkan media kedalam delapan jenis, yaitu : media cetakan, media pajang, overhead transparencies, rekaman audiotape, seri slide dan filmstrips, penyajian multi-image, rekaman video dan film hidup, komputer.

### **2.2.3 Video Tutorial**

#### **a. Pengertian Video Tutorial**

Video tutorial terdiri dari dua kata, yakni video dan tutorial. Pengertian video sudah dijelaskan pada materi sebelumnya. Sementara itu tutorial dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001:1230), memiliki pengertian (1) Pembimbingan kelas oleh seorang pengajar (tutor) untuk

seorang mahasiswa atau sekelompok kecil mahasiswa, (2) Pengajaran tambahan melalui tutor. Dalam uraian lain disebutkan tutorial adalah metode pentransferan ilmu pengetahuan yang lebih efektif dari pada buku maupun guru. Dalam tutorial ini selalu disertakan contoh langsung, baik pengoperasian atau kasus yang nyata, sehingga dalam proses pemahaman akan menjadi lebih baik (Wind,2014:1).

Arsyad (2013:150) mengungkapkan program pembelajaran tutorial dengan bantuan komputer bisa dikatakan sebagai informasi atau pesan berupa suatu konsep disajikan dilayar komputer dengan teks, gambar, atau grafik. Pada saat yang tepat siswa diperkirakan telah membaca, menginterpretasi, dan menyerap konsep itu.

Berdasarkan penjelasan tersebut bisa disimpulkan bahwa video tutorial merupakan panduan tentang cara menjelaskan sesuatu, baik materi pembelajaran atau pelatihan maupun proses pengoperasian suatu sistem (*hardware* dan *software*) yang dikemas dalam bentuk media video yang ditujukan kepada siswa atau peserta didik. Video tutorial juga bisa dikatakan sebagai metode pentransferan ilmu pengetahuan yang dikirimkan atau dibentuk dalam format gambar bergerak. Pengertian tersebut memperjelas bahwa video tutorial akan membuat suatu penjelasan atas materi menjadi lebih mudah. Model tutorial memiliki konsep yang disajikan teks, gambar diam atau gambar gerak, serta grafik.

Video tutorial merupakan gambaran rangkaian tahapan proses untuk membantu pemahaman tentang suatu materi yang ditayangkan oleh pengajar yang isinya adalah materi pembelajaran sebagai bimbingan untuk

peserta didik, Sedangkan media video pembelajaran merupakan sebuah software komputer berisi materi pelajaran dengan tujuan untuk memberikan pemahaman secara keseluruhan kepada mahasiswa tentang materi pelajaran yang sedang dipelajari (Mandalika dan Syahril, 2020).

Video tutorial membimbing siswa dalam pemahaman sebuah materi secara visual. Siswa dapat berpartisipasi secara aktif dalam mengikuti seluruh kegiatan praktek pembelajaran yang sesuai dengan yang diajarkan dalam video. tutorial merupakan pembimbingan kelas yang dilakukan seorang pengajar kepada sekelompok siswa. Terdapat beberapa syarat penentu video tutorial dapat digunakan menjadi sebuah media pembelajaran sehingga dapat membantu proses pembelajaran menjadi lebih mudah digunakan, efektif untuk meningkatkan hasil belajar, efisien dalam penggunaan waktu, dan tepat digunakan sesuai kebutuhan siswa.

#### **b. Kelebihan Video Tutorial**

Video tutorial memiliki kelebihan yaitu tampilannya menarik perhatian, dengan perekaman video beberapa penonton memperoleh informasi dari ahlinya, demonstrasi biasanya sulit disiapkan dan direkam, pada waktu belajar dosen dapat memusatkan perhatian mahasiswa pada penyajiannya, efisiensi waktu dan rekaman yang sudah dibuat dapat diputar ulang, dapat mengamati objek, lebih dekat dengan objek yang sedang bergerak, keras atau lemahnya suara bisa disesuaikan, gambar proyeksi bisa dibekukan (pause) untuk mengamati gambar dengan seksama (Mandalika dan Syahril, 2020).

### c. Karakteristik Video Tutorial

Riyana (2007: 8) menyatakan untuk menghasilkan video pembelajaran yang mampu meningkatkan motivasi dan efektivitas penggunaannya maka pengembangan video pembelajaran harus memperhatikan karakteristik dan kriterianya. Karakteristik video pembelajaran tutorial yang baik sebagai berikut:

- 1) *Clarity of Message* (kejelasan pesan) Dengan media video siswa dapat memahami pesan pembelajaran secara lebih bermakna dan informasi dapat diterima secara utuh sehingga dengan sendirinya informasi akan tersimpan dalam memori jangka panjang dan bersifat retensi.
- 2) *Stand Alone* (berdiri sendiri) Video yang dikembangkan tidak bergantung pada bahan ajar lain atau tidak harus digunakan bersamasama dengan bahan ajar lain.
- 3) *User Friendly* (bersahabat/akrab dengan pemakainya). Media video menggunakan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti, dan menggunakan bahasa yang umum. Paparan informasi yang ditampilkan bersifat membantu dan bersahabat dengan pemakainya, termasuk kemudahan pemakai dalam merespon, mengakses sesuai dengan keinginan.
- 4) *Representasi*. Isi materi harus benar-benar representatif, misalnya materi simulasi atau demonstrasi. Pada dasarnya materi pelajaran baik sosial maupun sains dapat dibuat menjadi media video.

- 5) Visualisasi dengan media materi dikemas secara multimedia terdapat didalamnya teks, animasi, suara, dan video sesuai tuntutan materi. Materi-materi yang digunakan bersifat aplikatif, berproses, sulit terjangkau berbahaya apabila langsung dipraktikkan, dan memiliki tingkat keakurasian tinggi.
- 6) Menggunakan kualitas resolusi yang tinggi Tampilan berupa grafis media video dibuat dengan teknologi rekayasa digital dengan resolusi tinggi tetapi mendukung untuk setiap spesifikasi sistem komputer. Dapat digunakan secara klasikal atau individual video pembelajaran dapat digunakan oleh para siswa secara individual, tidak hanya dalam setting sekolah, tetapi juga di rumah. Dapat pula digunakan secara klasikal dengan jumlah siswa maksimal 50 orang bisa dapat dipandu oleh guru atau cukup mendengarkan uraian narasi dari narator yang telah tersedia dalam program.

#### **d. Video Tutorial Lompat Jauh**

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial lompat jauh gaya jongkok. Adapun video tutorial lompat jauh gaya jongkok bisa dilihat melalui link <https://youtu.be/hyw7KGj4PrU?si=XMM-zKIBNBp5-5NA>.

#### **2.2.4 Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu nomor perlombaan dalam atletik. Sasaran dan tujuan utama lompat jauh adalah memperoleh jarak lompat sejauh mungkin ke dalam petak pendaratan yang berisi pasir atau bahan lain yang sejenis. Sedangkan jarak lompatan diukur

dari petak pendaratan yang dihasilkan bekas bagian tubuh yang terdekat dengan sisi bagian dalam dari balok tumpuan. Jadi tujuan lompat jauh adalah mencapai suatu lompatan atau jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata yang berkaitan dengan kemampuan biomotorik, yaitu kecepatan lari, kekuatan lompat dan koordinasi lengan/kaki (Eddy Purnomo, 2011: 93). Selain itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi lompat jauh antara lain:

- a. Kecepatan (speed) adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruhnya dari awalan sampai dengan pendaratan. Atau bertumpu pada papan/balok sewaktu melakukan lompatan, kecepatan banyak ditentukan kekuatan dan fleksibilitas.
- b. Kekuatan (Strenght) adalah jumlah tenaga yang dapat dihasilkan oleh kelompok otot pada kontraksi maksimal pada saat melakukan pekerjaan atau latihan dalam melakukan lompatan.
- c. Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan tolakan tubuh melayang di udara saat lepas dari balok tumpu.
- d. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melakukan lompatan sampai selesai melakukan lompatan.
- e. Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan motorik secara benar.
- f. Koordinasi adalah hal yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk dapat mengkoordinasikan gerakan maju dengan kebutuhan naik

Hardono (2007) lompat jauh meliputi empat unsur yaitu: cara melakukan awalan, tolakan (tumpuan), melayang di udara dan pendaratan.

**a. Awalan**

Awalan adalah suatu gerakan dalam lompat jauh dilakukan dengan lari secepat-cepatnya yang dilakukan untuk mendapatkan kecepatan setinggi-tingginya sebelum melakukan tolakan. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan awalan adalah:

- 1) Jarak awalan tergantung dari kemampuan masing-masing atlet bagi pelompat dalam jarak pendek sudah mampu mencapai kecepatan maksimal, maka jarak awalan harus lebih jauh lagi (sekitar 30-45 meter atau lebih jauh dari itu).
- 2) Posisi saat berdiri pada titik awalan kaki dapat sejajar atau salah kaki ke depan. Hal ini tergantung dari kebiasaan masing-masing atlet.
- 3) Cara pengambilan awalan mulai pelan, kemudian cepat (*sprint*). Kecepatan ini harus dipertahankan sampai menjelang bertumpu / menolak.
- 4) Setelah mencapai kecepatan maksimal, maka kira-kira 3-4 langkah terakhir bertumpu (*take off*) gerakan lari di lepas.

Adapun tahap awalan gerakan lompat jauh bisa ditunjukkan gambar 2.1.



Gambar 2.1 Tahap Awalan

### b. Tolakan

Tolakan adalah perpindahan dari kecepatan horizontal ke kecepatan vertikal yang dilakukan dengan cepat dan kuat untuk mengangkat tubuh ke atas melayang di udara. Dalam lompat jauh, biasanya kita melakukan tolakan terkuat dengan kaki, dibantu dengan ayunan kaki dan ayunan kedua tangan ke depan arah atas, jika pelompat dapat menggabungkan kecepatan awal dengan kekuatan tolakan kaki, maka akan membawa seluruh tubuh ke atas ke arah depan melayang di udara. Jadi, pelompat dapat membawa titik berat badan ke atas, melayang di udara ke arah depan dengan waktu lama.



Gambar 2.2 Tahap Tolakan

### c. Sikap badan di udara

Pada saat mencapai titik tertinggi sikap badan, kaki seperti berjalan, setelah bergerak turun ke dua kaki di julurkan ke depan, badan cenderung ke depan dan perhatikan tertuju pada pendaratan. Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) bersamaan melakukan tolakan, kaki diayun ke depan lalu gerakan berjalan,
- 2) saat badan melayang di udara, kaki diturunkan bersama dengan itu, pinggul dorong ke depan,
- 3) saat akan mendarat, kedua kaki akan diayunkan ke depan seperti berjalan. Saat di udara sikap badan harus diusahakan melayang selama mungkin dalam keadaan seimbang. Maka kaki kanan diayun dengan cepat ke arah depan.

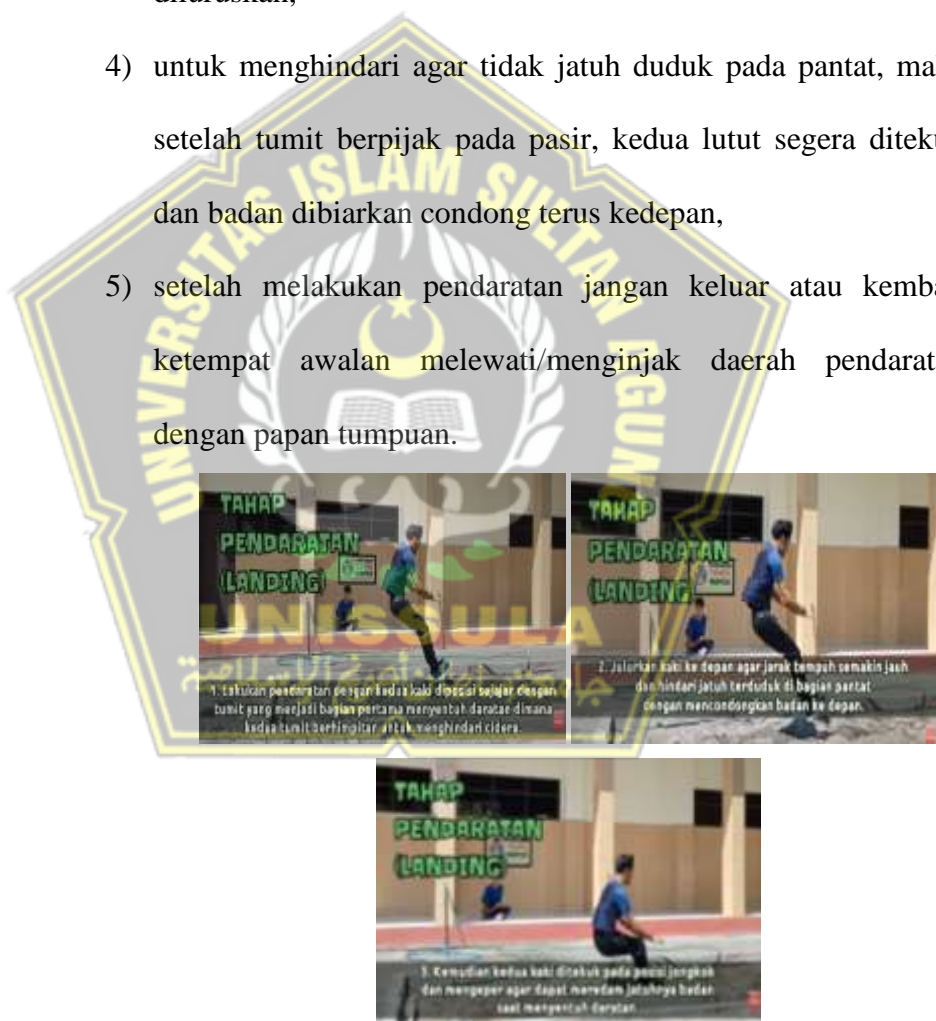


Gambar 2.3 Tahap melayang di udara

### d. Pendaratan

Pendaratan merupakan tahap akhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Sikap badan yang dilakukan pada waktu mendarat adalah mengusahakan jatuh/mendarat dengan sebaik-baiknya, yakni kedua kaki mendarat secara bergantian. Hal yang perlu diperhatikan sebagai berikut:

- 1) harus dilakukan dengan sadar agar gerakan yang tidak perlu, dapat di hindai,
- 2) untuk menghindari rasa sakit atau cedera pendaratan sebaiknya di lakukan dengan kedua kaki sejajar dan tumit terlebih dahulu mendarat di pasir dengan posisi mengepit,
- 3) sebelum tumit menyentuh pasir, kedua kaki harus benar-benar diluruskan,
- 4) untuk menghindari agar tidak jatuh duduk pada pantat, maka setelah tumit berpijak pada pasir, kedua lutut segera ditekuk dan badan dibiarkan condong terus kedepan,
- 5) setelah melakukan pendaratan jangan keluar atau kembali ketempat awalan melewati/menginjak daerah pendaratan dengan papan tumpuan.



Gambar 2.4 Tahap melayang di udara

### 2.2.5 Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan bagian terpenting dalam pembelajaran. Menurut Nawawi dalam Ibrahim yang menyatakan bahwa hasil belajar dapat diartikan sebagai tingkat keberhasilan siswa dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam skor yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi pelajaran tertentu. Menurut Dymiyati dan Muijono (2012) hasil belajar adalah tingkat keberhasilan yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti suatu kegiatan pembelajaran, dimana tingkat keberhasilan tersebut kemudian ditandai dengan skala nilai berupa huruf atau kata atau simbol, hasil belajar tanpa sebagai terjadinya tingkah laku pada diri siswa yang dapat diamati dan diukur dalam bentuk perubahan pengetahuan sikap dan keterampilan.

Nana Sudjana (2009: 3) mendefinisikan hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dimiyati dan Mudjiono (2006: 3) juga menyebutkan hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya pengajaran dari puncak proses belajar.

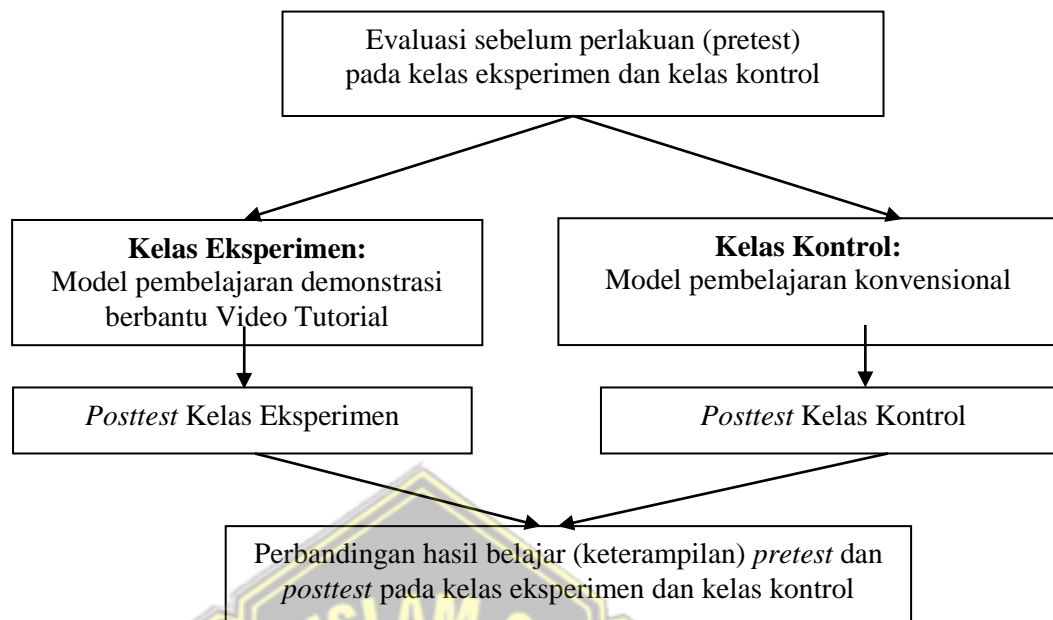
Sugihartono, dkk. (2007:76), menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar, sebagai berikut:

- a. Faktor internal, adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar. Faktor internal meliputi: faktor jasmaniah dan faktor psikologis.
- b. Faktor eksternal, adalah faktor yang ada di luar individu. Faktor eksternal meliputi: faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat.

### 2.3 Kerangka Berpikir

Pendidikan jasmani dan olah raga banyak memberikan manfaat bagi siswa, terutama untuk kesehatan. Namun dalam proses pembelajaran, tidak sedikit siswa yang bermalas-malasan dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini bisa disebabkan karena metode yang kurang tepat. Sehingga guru perlu menyesuaikan strategi pembelajaran yang tepat sesuai dengan materi untuk menaikkan motivasi dan hasil belajar siswa.

Penggunaan model demonstrasi berbantu video tutorial lompat jauh gaya jongkok memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar dengan kecepatan mereka sendiri. Hal ini sangat penting dalam pendidikan jasmani, dimana setiap siswa memiliki tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Melalui video tutorial, siswa dapat memutar ulang gerakan atau teknik yang sulit dipahami tanpa merasa tertekan. Selain itu, mereka dapat mengikuti petunjuk dengan lebih jelas karena video tutorial memungkinkan visualisasi gerakan secara detail, sehingga siswa lebih mudah memahami dan menirukan teknik yang benar, terutama dalam materi lompat jauh gaya jongkok.



Gambar 2.5 Kerangka Berpikir

#### 2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan dan tujuan penelitian, maka hipotesis penelitian ini adalah model pembelajaran demonstrasi berbasis video tutorial berpengaruh dalam meningkatkan hasil belajar (keterampilan) lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD se kecamatan Semarang Selatan.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Ditinjau dari datanya, jenis penelitian yang digunakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menekankan pada analisis data-data numerial (angka) yang diolah dengan metode statistik. Bambang (2022) Pada dasarnya penelitian kuantitatif dilakukan inferensial (pengujian hipotesis) dan membuat kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nol (nihil).

Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat eksperimental. Penelitian eksperimental adalah penelitian untuk meneliti kemungkinan adanya hubungan sebab akibat di antara variable-variabel dengan cara menghadapkan kelompok eksperimental pada beberapa macam kondisi perlakuan dan membandingkan akibatnya (hasilnya) dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenakan perlakuan (Bambang, 2022)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menekankan pada analisis data dan menggunakan metode eksperimen yang meneliti adanya kemungkinan hubungan antara sebab akibat dengan mengendalikan variable bebas dan variable terikat.

Metode eksperimen yang digunakan adalah true-experimental dengan menggunakan Posttest-Only Control Design. Pada desain ini, penelitian ini terdapat dua kelompok, yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Kelompok

yang diberi perlakuan yakni kelompok eksperimen dan kelompok yang tidak diberi perlakuan yakni kelas kontrol. Pada kelas eksperimen diberikan perlakuan berupa memberikan video tutorial pembelajaran lompat jauh. Sedangkan pada kelas kontrol hanya diberikan perlakuan dengan menggunakan media buku cetak (Amania, 2022).

Tabel 3.1 Desain Penelitian

<b>Kelompok</b>	<b><i>Pre Test</i></b>	<b><i>Treatment</i></b>	<b><i>Post Test</i></b>
R1	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
R2	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

Keterangan:

- R<sub>1</sub> = Kelompok diberi perlakuan ( kelas eksperimen)
- R<sub>2</sub> = Kelompok tidak diberi perlakuan ( kelas kontrol)
- X = Pemberian *threatment*, yakni Model pembelajaran demonstrasi berbantu video tutorial.
- O<sub>1</sub> = Pemberian tes awal (pre-test) kelas eksperimen
- O<sub>2</sub> = Pemberian tes akhir (post-test) kelas eksperimen
- O<sub>3</sub> = Pemberian tes awal (pre-test) kelas kontrol
- O<sub>4</sub> = Pemberian tes akhir (post-test) kelas kontrol

Dalam desain ini terdapat satu kelompok atau satu kelas eksperimen melakukan pre-test terlebih dahulu untuk mengetahui hasil keterampilan awal siswa (O<sub>1</sub>). Kemudian setelah itu diberi suatu perlakuan khusus (*treatment*) dengan menggunakan model pembelajaran demonstrasi berbantu video tutorial. Setelah itu kelompok eksperimen itu diberikan post-test (O<sub>2</sub>), maka dengan itu akan dapat diketahui hasil dari pembelajaran menggunakan model

pembelajaran demonstrasi berbantu video tutorial dengan melihat hasil nilai akhir yang menunjukkan lebih baik atau menurun.

### 3.2 Populasi dan sampel

#### 1. Populasi

Menurut Darmawan (2020) populasi menggambarkan sejumlah data yang jumlahnya sangat banyak dan luas, dimana populasi juga merupakan kumpulan dari semua kemungkinan orang-orang, benda-benda dan ukuran lain yang menjadi objek perhatian dalam sebuah penelitian.

Populasi yang dimaksud peneliti dalam penelitian ini adalah keseluruhan subyek yang akan menjadi perhatian dalam pelaksanaan penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD kelas IV di kecamatan Semarang Selatan yang terdiri dari 12 Sekolah.

#### 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang ditentukan oleh peneliti dengan mempertimbangkan beberapa hal yaitu dengan mempertimbangkan masalah yang dihadapi dalam sebuah penelitian, tujuan yang ingin dicapai dalam sebuah penelitian, hipotesis penelitian yang dibuat, metode penelitian serta instrument sebuah penelitian (Munandar, 2020). Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*.

Maka sampel pada penelitian ini diambil 2 sekolah dasar, yaitu sejumlah 26 siswa kelas IV di SDN Lamper Lor dan sebanyak 25 siswa kelas IV di SDN Pleburan.

### 3.3 Variabel Penelitian

#### 1. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan hasil belajar. Adapun data hasil belajar ini diperoleh dari pemberian tes. Hasil belajar pada penelitian ini difokuskan pada aspek kognitif pada mata pelajaran PJOK materi lompat jauh gaya jongkok.

#### 2. Variabel Bebas

Variabel bebas merupakan variabel independent atau variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu pemberian *threatment* dengan pembelajaran model demonstrasi berbantuan video tutorial pada pembelajaran PJOK materi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV.

### 3.4 Teknik dan Instrumen Pengumpul Data

#### a. Teknik Pengumpulan Data

##### 1. Angket

Angket (kuesioner) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2019).

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa metode angket adalah suatu metode pengumpulan data yang diberikan kepada responden berupa pertanyaan yang dijawab oleh responden secara tertulis. Kuesioner diberikan pada penelitian ini adalah dalam bentuk uraian

mengenai media pembelajaran yang digunakan oleh guru. Angket diberikan kepada siswa untuk mengambil data kebutuhan siswa.

## 2. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui sesuatu pengamatan, dengan disertai pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran. (Sugiyono, 2019). Observasi terbagi menjadi dua macam yaitu observasi langsung dan observasi tidak langsung. Observasi langsung yaitu kegiatan pengamatan yang dilakukan langsung oleh peneliti dalam objek penelitian secara langsung. Peneliti dapat melakukan interaksi visual dengan objek yang diteliti secara langsung. Sedangkan observasi tidak langsung yaitu pengamatan yang dilakukan peneliti dengan menggunakan bantuan alat atau manusia. (Musfiqon, 2010)

Dalam hal ini peneliti menggunakan metode observasi secara langsung dalam pengamatan dan pencatatan dalam situasi yang sebenarnya. Metode ini digunakan peneliti untuk memperoleh informasi mengenai objek penelitian secara menyeluruh, yang meliputi proses pembelajaran dan hasil belajar siswa terhadap materi lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan model pembelajaran demonstrasi berbantu video tutorial.

## 3. Tes

Tes adalah alat ukur atau prosedur yang dipergunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Tes juga dapat diartikan sebagai alat pengukur yang mumpuni standar obyektif, sehingga dapat

dipergunakan secara meluas dan membandingkan keadaan psikis atau tingkah laku individu. Dengan kata lain tes merupakan suatu prosedur yang sistematis mengamati satu atau lebih karakteristik seseorang dengan menggunakan standar numerik dan kategori. Secara umum dapat diartikan tes sebagai alat yang dipergunakan untuk mengukur pengetahuan, keterampilan/kemampuan motorik, kepribadian, intelegensi, dan bakat. (Barlian, 2016)

Tes yang digunakan oleh peneliti yaitu tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada 4 aspek, yaitu awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan.

#### **b. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah suatu alat ukur yang digunakan dalam mengukur variabel penelitian. Maka instrumen yang digunakan harus dijelaskan secara rinci sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan sesuai dengan silabus dan RPP, sehingga dapat disajikan dalam bentuk kisi-kisi pengembangan instrumen yang akan dibuat dalam bentuk lembaran instrumen penelitian.

##### **1. Instrumen aktivitas siswa**

Instrumen ini untuk mengetahui apakah penerapan model pembelajaran demonstrasi berbantu video tutorial berlangsung dengan baik, maka peneliti membuat kisi-kisi lembar observasi terutama untuk mengetahui keterlibatan siswa dalam pembelajaran.

Table 3.2. Kisi-Kisi Lembar Observasi Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran

No	Aspek	Aktivitas siswa
1.	Aspek perhatian (visual/auditori).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa fokus mengamati peragaan guru/teman, tidak melakukan aktivitas lain, dan mendengar penjelasan langkah-langkah.</li> </ul>
2.	Aspek intelektual (pemahaman).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dalam mengajukan pertanyaan terkait prosedur, menjawab pertanyaan, dan mencatat poin penting demonstrasi.</li> </ul>
3.	Aspek psikomotorik (Tindakan).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa untuk mencoba melakukan kembali prosedur yang didemonstrasikan, menggunakan alat peraga dengan benar, dan mengikuti tahapan yang sistematis.</li> </ul>
4	Aspek emosional/Afektif.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dalam menunjukkan adanya antusiasme, rasa ingin tahu yang tinggi, dan kerja sama dalam kelompok.</li> </ul>
5	Aspek evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa yang menunjukkan kemampuannya dalam menyimpulkan atau mendemonstrasikan ulang hasil pengamatan secara mandiri.</li> </ul>

## 2. Instrumen penilaian praktik

Digunakan untuk mengukur hasil belajar/keterampilan siswa yaitu berupa pre-tes dan post-tes dalam bentuk praktik lompat jauh gaya jongkok.

Table 3.3 Kisi-Kisi Lembar Observasi Penilaian Praktik

No	Aspek	Kemampuan siswa
1.	Awalan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keterampilan siswa pada tahap awalan lompat jauh gaya jongkok.</li> </ul>
2.	Tolakan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keterampilan siswa pada tahap tolakan lompat jauh gaya jongkok.</li> </ul>
3	Melayang	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keterampilan siswa pada tahap melayang di udara.</li> </ul>
4	Mendarat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keterampilan siswa pada tahap mendarat.</li> </ul>

### 3.5 Teknik Analisis Data

Setelah data telah terkumpul maka data dianalisis, data merupakan keterangan atau informasi tentang segala sesuatu yang diperlukan untuk memecahkan masalah. Analisis data adalah suatu metode yang digunakan dalam menganalisis data yang diperoleh. Data yang diperoleh oleh peneliti selanjutnya akan dilakukan analisis sesudah semua data terkumpul.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari hasil wawancara dan observasi maka metode selanjutnya data tersebut akan diolah dan dianalisis untuk diuji kebenaran atau kepastian apakah secara signifikan dapat

berpengaruh pada penggunaan media pembelajaran video tutorial lompat jauh terhadap hasil belajar siswa kelas IV SD Lamper Lor.

Analisis data yang akan digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan aplikasi SPSS 25. SPSS 25 yaitu software khusus untuk pengolahan data statistic yang paling populer dan sudah banyak digunakan. Kepopuleran SPSS ini dijadikan sebagai alat untuk pengolahan data. Dilihat dari fungsinya, SPSS 25 digunakan dalam pengolahan dan analisis data kuantitatif, karena saling berhubungan dan juga termasuk dalam ruang lingkup statistik (Zein, 2019).

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Uji Normalitas
- 2) Uji Homogenitas
- 3) Uji Hipotesis.

Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji-t, peneliti melakukan uji-t terhadap hasil tes di kelas kontrol dan kelas eksperimen dengan menggunakan uji Independent Sampel T Tes. Independent sampel t test merupakan uji untuk mengetahui perbedaan rata-rata dua populasi atau kelompok data yang independent (Nuryadi, 2019).

Menurut Abdul Muhid jika nilai  $\text{sig.}(2\text{-tailed}) > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Akan tetapi jika nilai  $\text{sig.}(2\text{-tailed}) < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima (Muhid, 2019). Berdasarkan latar belakang penelitian ini, maka hipotesis penelitian ini adalah:

1.  $H_0$  : Tidak ada pengaruh model pembelajaran demonstrasi berbantu video tutorial terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Lamper Lor.

2. Ha : Terdapat pengaruh model pembelajaran demonstrasi berbantu video tutorial terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Lamper Lor.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini peneliti menyajikan hasil penelitian dan pembahasan terkait penelitian tentang keefektifan model pembelajaran demonstrasi berbantuan video Tutorial terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Lamper Lor kecamatan Semarang Selatan kota Semarang. Peneliti menggunakan teknik *purposive random sampling* dalam pengambilan sampel. Sampel yang diambil dalam penelitian adalah kelompok eksperimen sebanyak 26 siswa kelas IV SD Negeri Lamper Lor dengan *treatment* model pembelajaran demonstrasi berbantu video tutorial, dan kelompok kontrol sebanyak 25 siswa kelas IV SD Negeri Pleburan dengan model pembelajaran konvensional.

#### 4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menjelaskan data penelitian pada 2 kelas yang berbeda, yaitu: 1) kelas eksperimen, berupa perlakuan (*threatment*) model pembelajaran demonstrasi berbantuan media video Tutorial dalam meningkatkan keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Lamper Lor di kecamatan Semarang Selatan, dan 2) kelas kontrol, berupa perlakuan (*threatment*) model pembelajaran konvensional tanpa media video Tutorial dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri Pleburan di kecamatan Semarang Selatan.

Aspek karakter yang diamati pada kedua kelompok tersebut sama yaitu terkait aspek keterampilan lompat jauh gaya jongkok, yang meliputi awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Selanjutnya, data hasil penelitian kedua

kelompok tersebut dianalisis untuk menginterpretasikan data yang terkumpul sekaligus menjawab hipotesis penelitian yang telah ditentukan di awal.

#### 4.1.1 Deskripsi Responden

Pada tahap ini, peneliti mengamati semua responden yaitu siswa kelas IV SD Negeri Lamper Lor dan siswa kelas IV SD Negeri Pleburan di kecamatan Semarang Selatan. Karakteristik responden dikelompokkan berdasarkan pengelompokan jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, dan usia, yang ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4.1. Identitas responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		Jumlah Responden	Persentase	Jumlah Responden	Persentase
1	Laki-laki	12	46,15%	9	36%
2	Perempuan	14	53,84%	16	64%
	Total	26	100%	25	100%

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan tabel 4.1 tersebut diketahui bahwa kelompok eksperimen sebanyak 26 siswa, terdiri dari 12 siswa (46,15%) berjenis kelamin laki-laki dan 14 siswa (53,84%) berjenis kelamin perempuan. Kelompok kontrol sebanyak 25 siswa, terdiri dari 9 siswa (36%) berjenis kelamin laki-laki dan 16 siswa (64%) berjenis kelamin perempuan.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas IV dari kelompok eksperimen dan kontrol tersebut didominasi oleh siswa perempuan.

Tabel 4.2. Identitas responden berdasarkan tinggi badan

No	Usia	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		Jumlah Responden	Persentase	Jumlah Responden	Persentase
1	111-120 cm	4	15,38%	3	12%
2	121-130 cm	5	19,23%	7	28%
3	131-140 cm	11	42,30%	9	36%
4	141-150 cm	6	23,07%	6	24%
Total		26	100%	25	100%

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan tabel 4.2 tersebut diketahui bahwa kelompok eksperimen sebanyak 26 siswa, terdiri dari 4 siswa (15,38%) tinggi badan 111-120 cm, 5 siswa (19,23%) tinggi badan 121-130 cm, 11 siswa (42,30%) tinggi badan 131-140 cm, 6 siswa (23,07%) tinggi badan 141-150 cm. Sedangkan kelompok kontrol sebanyak 25 siswa, terdiri dari 3 siswa (12%) tinggi badan 111-120 cm, 7 siswa (28%) tinggi badan 121-130 cm, 9 siswa (36%) tinggi badan 131-140 cm, dan 6 siswa (24%) tinggi badan 141-150 cm.

Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kontrol sebagian besar didominasi oleh siswa dengan tinggi badan 131-140 cm.

Tabel 4.3. Identitas responden berdasarkan berat badan

No	Berat Badan	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		Jumlah Responden	Persentase	Jumlah Responden	Persentase
1	20-25 kg	2	7,69%	1	4%
2	26-30 kg	8	30,76%	7	28%
3	31-35 kg	10	38,46%	9	36%
4	36-40 kg	6	23,07%	8	32%
Total		26	100%	25	100%

Berdasarkan tabel 4.3 tersebut diketahui bahwa kelompok eksperimen sebanyak 26 siswa, terdiri dari 2 siswa (7,69%) berat badan 20-25 kg, 8 siswa (30,76%) berat badan 26-30 kg, 10 siswa (38,46%) berat badan 31-35 kg, dan 6 siswa (23,07%) berat badan 36-40 kg. Kelompok kontrol sebanyak 25 siswa, terdiri dari 1 siswa (4%) berat badan 20-25 kg, 7 guru (28%) berat badan 26-30 kg, 9 guru (36%) berat badan 31-35 kg, dan 8 guru (32%) berat badan 36-40 kg.

Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagian besar berat badan didominasi pada ukuran bobot 31-35 kg.

#### **4.1.2 Deskripsi Data Penelitian**

Deskripsi data merupakan gambaran umum yang menyajikan penyebaran data hasil penelitian yang diperoleh sehingga mudah dipahami. Analisis deskripsi data penelitian yang diuraikan yaitu analisis deskripsi variabel. Terdapat 2 variabel inti dalam penelitian ini, yaitu 1) variabel model pembelajaran demonstrasi berbantuan media *video tutorial*, 2) variabel keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

#### **1. Data Model Pembelajaran Demonstrasi Berbantuan Media Video Tutorial**

Variabel model pembelajaran demonstrasi berbantuan media video tutorial dalam penelitian ini merupakan variabel bebas. Melalui pembelajaran yang dilaksanakan oleh peneliti pada siswa kelas IV SD Negeri Lamper Lor berupa *treatment* pembelajaran demonstrasi berbantuan media video tutorial.

Peneliti pada tahap ini memposisikan diri sebagai penanggung jawab pembelajaran sekaligus sebagai pengamat.

Pembelajaran PJOK dengan *treatment* model pembelajaran demonstrasi berbantuan media video tutorial lompat jauh dilaksanakan selama 4 kali. Tahapan tersebut meliputi 4 materi pokok pada tiap pertemuan, yaitu: 1) materi lari ancang-ancang (pendekatan), 2) materi tolakan (tumpuan), 3) materi melayang di udara (sikap jongkok), dan 4) materi mendarat. Materi pembelajaran tersebut dilakukan dengan fokus pada teknik dasar seperti berlari cepat, tolakan kuat ke depan-atas, posisi badan jongkok di udara, serta kaki diayunkan ke depan dan membungkuk saat mendarat untuk jarak maksimal.

Hasil aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan *treatment* model pembelajaran demonstrasi berbantuan media video tutorial lompat jauh pada kelompok eksperimen ditunjukkan pada table 4.4.

Tabel 4.4.

Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran Demonstrasi Berbantuan Media Video Tutorial Lompat Jauh Gaya Jongkok

NAMA	ASPEK 1	ASPEK 2	ASPEK 3	ASPEK 4	ASPEK 5	JUMLAH
SE 1	4	3	4	4	4	<b>19</b>
SE 2	3	4	4	4	3	<b>18</b>
SE 3	4	3	4	4	4	<b>19</b>
SE 4	4	4	3	4	3	<b>18</b>
SE 5	4	3	4	3	3	<b>17</b>
SE 6	4	4	4	3	3	<b>18</b>
SE 7	3	4	3	4	4	<b>18</b>
SE 8	3	3	4	4	3	<b>17</b>
SE 9	4	2	3	4	4	<b>17</b>
SE 10	3	4	4	3	4	<b>18</b>
SE 11	3	4	3	4	3	<b>17</b>
SE 12	3	4	4	3	4	<b>18</b>
SE 13	4	3	4	4	3	<b>18</b>

SE 14	4	4	3	4	4	<b>19</b>
SE 15	3	4	4	3	4	<b>18</b>
SE 16	4	2	4	3	3	<b>16</b>
SE 17	4	4	4	4	3	<b>19</b>
SE 18	4	3	3	3	3	<b>16</b>
SE 19	4	4	3	4	4	<b>19</b>
SE 20	4	4	3	3	3	<b>17</b>
SE 21	4	4	4	4	3	<b>19</b>
SE 22	4	3	3	3	3	<b>16</b>
SE 23	4	4	4	3	4	<b>19</b>
SE 24	4	4	3	3	3	<b>17</b>
SE 25	4	3	3	3	4	<b>17</b>
SE 26	3	3	4	4	3	<b>17</b>
<b>Jumlah</b>	<b>96</b>	<b>91</b>	<b>93</b>	<b>92</b>	<b>89</b>	<b>461</b>
<b>Persentase (%)</b>	92,31	87,50	89,42	88,46	85,58	88,65

Sumber: Data penelitian 2026, diolah.

Berdasar tabel tersebut menunjukkan bahwa aktivitas siswa pada kelas eksperimen dalam mengikuti pembelajaran dengan *treatment* model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial lompat jauh gaya jongkok pada mata pelajaran PJOK terhitung sangat baik.

Pada aspek 1, aspek perhatian (visual/auditori), terkait aktivitas siswa fokus mengamati peragaan guru/teman, tidak melakukan aktivitas lain, dan mendengar penjelasan langkah-langkah sebesar 92,31%. Pada aspek 2, Aspek intelektual (pemahaman), terkait aktivitas siswa dalam mengajukan pertanyaan terkait prosedur, menjawab pertanyaan, dan mencatat poin penting demonstrasi sebesar 87,50%. Pada aspek 3, aspek psikomotorik (Tindakan): , terkait aktivitas siswa untuk mencoba melakukan kembali prosedur yang didemonstrasikan, menggunakan alat peraga dengan benar, dan mengikuti tahapan sistematis sebesar 89,42%. Pada aspek 4, aspek emosional/Afektif, terkait aktivitas siswa dalam menunjukkan adanya antusiasme, rasa ingin tahu

yang tinggi, dan kerja sama dalam kelompok, sebesar 88,46%. Pada aspek 5, aspek evaluasi, terkait dengan aktivitas siswa yang menunjukkan kemampuannya dalam menyimpulkan atau mendemonstrasikan ulang hasil pengamatan secara mandiri sebesar 85,58%. Adapun secara keseluruhan bahwa aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran dengan *treatment* model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial lompat jauh gaya jongkok sebesar 88,65%.

Hal ini menunjukkan bahwa secara umum dari 4 kali pertemuan pembelajaran dengan *treatment* model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial lompat jauh gaya jongkok pada kelas IV SD Lamper Lor sebagai kelompok eksperimen tergolong sangat baik, meskipun masih ada beberapa aspek yang perlu ditingkatkan.

## **2. Data Keterampilan Lompat Jauh Pada Kelas Eksperimen**

Keterampilan lompat jauh gaya jongkok dalam penelitian ini merupakan variabel terikat. Variabel keterampilan lompat jauh pada siswa kelas eksperimen diperoleh dari siswa kelas IV SD Negeri Lamper Lor sebanyak 26 siswa sebagai kelas eksperimen 1. Data Keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa diperoleh melalui pengamatan peneliti setelah diberikan *treatment* melalui model pembelajaran demonstrasi berbantuan media *video* tutorial selama 4 kali pertemuan.

Peneliti menampilkan tabulasi hasil penilaian pengamatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa baik sebelum dan setelah model pembelajaran demonstrasi berbantu media *video* tutorial. Seperti ditunjukkan pada tabel 4.5.

Tabel 4.5. Nilai Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok  
(Kelompok Eksperimen)

No	Responden	O.1	O.2
		Pretest	Posttest
1	SE 1	75	100
2	SE 2	75	94
3	SE 3	50	69
4	SE 4	75	94
5	SE 5	25	50
6	SE 6	50	75
7	SE 7	75	94
8	SE 8	75	100
9	SE 9	50	69
10	SE 10	75	100
11	SE 11	69	100
12	SE 12	50	100
13	SE 13	44	50
14	SE 14	75	100
15	SE 15	75	94
16	SE 16	75	94
17	SE 17	75	81
18	SE 18	75	88
19	SE 19	75	88
20	SE 20	50	75
21	SE 21	50	88
22	SE 22	69	69
23	SE 23	75	88
24	SE 24	69	94
25	SE 25	75	100
26	SE 26	75	94
	<b>Total</b>	<b>1700</b>	<b>2244</b>
	<b>Rata-rata</b>	<b>65,38</b>	<b>86,30</b>

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa kelompok eksperimen, diperoleh data jumlah sebanyak 26 siswa. Sebelum diberikan *treatment* berupa model pembelajaran demonstrasi berbantuan media *video* tutorial pada kelompok eksperimen bahwa nilai pretest keterampilan

siswa lompat jauh gaya jongkok dengan skor total 1700, rata-rata sebesar 65,38, skor minimal 25 dan skor maksimal 75. Sedangkan sesudah diberikan *treatment* berupa model pembelajaran demonstrasi berbantuan media *video* tutorial lompat jauh pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa hasil posttest siswa meningkat dengan skor total 2244, rata-rata sebesar 86,30, skor minimal 50 dan skor maksimal 100.

Selanjutnya, analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran observasi 4 aspek keterampilan siswa pada kelompok eksperimen. Analisis deskriptif dilakukan dengan menggunakan rumus deskriptif persentase. Seperti ditunjukkan pada tabel 4.6 berikut.

Tabel 4.6. Rekapitulasi Persentase Gerakan Siswa Per Indikator (sebelum dan sesudah *treatment*).

No	Indicator	Pretest		Posttest	
		Skor	%	Skor	%
1	Awalan ( <i>Approach Run</i> ).	70	67,31%	95	91,35%
2	Tolakan ( <i>Take-off</i> )	69	66,35%	92	88,46%
3	Melayang di Udara ( <i>Flight in the Air</i> )	67	64,42%	86	82,69%
4	Mendarat ( <i>Landing</i> )	66	63,46%	86	82,69%

Sumber: Data Penelitian diolah, 2026.

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa pada kelompok eksperimen terlihat 4 aspek keterampilan siswa pada lompat jauh gaya jongkok, yaitu:

- 1) Indikator 1 berupa tahap awalan, diperoleh skor pretest sebesar 70 atau sebesar 67,31% dan skor posttest sebesar 95 (91,35%).
- 2) Indikator 2 berupa Tolakan (*Take-off*), diperoleh skor pretest sebesar 69 atau sebesar 66,35% dan skor posttest sebesar 92 (sebesar 88,46%).

- 3) Indikator 3 berupa tahap melayang di udara (*Flight in the Air*), diperoleh skor pretest sebesar 67 atau sebesar 64,42% dan skor posttest sebesar 86 (sebesar 82,69%).
- 4) Indikator 4 berupa tahap mendarat (*Landing*), diperoleh skor pretest sebesar 66 atau sebesar 63,46% dan skor posttest 86 (sebesar 82,69%).

### 3. Data Keterampilan Lompat Jauh Pada Kelas Kontrol

Variabel keterampilan lompat jauh pada siswa kelas kontrol diperoleh dari siswa kelas IV SD Negeri Pleburan sebanyak 25 siswa sebagai kelas kontrol. Data Keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa diperoleh melalui pengamatan peneliti setelah diberikan *treatment* melalui model pembelajaran demonstrasi tanpa berbantuan media *video* tutorial (konvensional) selama 4 kali pertemuan.

Peneliti menampilkan tabulasi hasil penilaian pengamatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa baik sebelum dan setelah model pembelajaran demonstrasi tanpa berbantu media *video* tutorial. Seperti ditunjukkan pada tabel 4.5.

Tabel 4.7. Nilai Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Kelompok Kontrol)

No	Responden	0.2	0.4
		Pretest	Posttest
1	SK 1	50	75
2	SK 2	69	69
3	SK 3	75	100
4	SK 4	25	50
5	SK 5	50	75
6	SK 6	75	69
7	SK 7	75	100
8	SK 8	50	50
9	SK 9	75	50
10	SK 10	69	75

11	SK 11	75	69
12	SK 12	44	75
13	SK 13	69	94
14	SK 14	75	75
15	SK 15	75	69
16	SK 16	75	100
17	SK 17	75	50
18	SK 18	75	44
19	SK 19	50	100
20	SK 20	50	94
21	SK 21	75	100
22	SK 22	75	75
23	SK 23	69	100
24	SK 24	75	100
25	SK 25	50	56
	<b>Total</b>	<b>1619</b>	<b>1913</b>
	<b>Rata-rata</b>	<b>64,75</b>	<b>76,50</b>

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa kelompok kontrol, diperoleh data jumlah sebanyak 25 siswa. Sebelum pembelajaran pada kelompok kontrol bahwa nilai pretest keterampilan siswa lompat jauh gaya jongkok dengan skor total 1619, rata-rata sebesar 64,75, skor minimal 25 dan skor maksimal 75. Sedangkan sesudah pembelajaran berupa model pembelajaran konvensional (ceramah) tanpa berbantuan media *video* tutorial lompat jauh pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa hasil posttest siswa meningkat dengan skor total 1913, rata-rata sebesar 76,50, skor minimal 50 dan skor maksimal 100.

Selanjutnya, analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran observasi masing-masing aspek variabel keterampilan siswa pada kelompok kontrol yang terdiri 4 aspek keterampilan lompat jauh gaya

jongkok. Analisis deskriptif dilakukan dengan menggunakan rumus deskriptif persentase. Seperti ditunjukkan pada tabel 4.6 berikut.

Tabel 4.8 Rekapitulasi Persentase Gerakan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Per Indikator (Kelas Kontrol).

No	Indicator	Pretest		Posttest	
		Skor	%	Skor	%
1	Awalan ( <i>Approach Run</i> ).	66	66%	80	80%
2	Tolakan ( <i>Take-off</i> )	66	66%	78	78%
3	Melayang di Udara ( <i>Flight in the Air</i> )	63	63%	72	72%
4	Mendarat ( <i>Landing</i> )	64	64%	76	76%

Sumber: Data Penelitian diolah, 2026.

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa pada kelompok kontrol terlihat 4 aspek keterampilan siswa pada lompat jauh gaya jongkok, yaitu:

- 1) Indikator 1 berupa tahap awalan, diperoleh skor pretest sebesar 66 atau sebesar 66% dan skor posttest sebesar 80 (sebesar 80%).
- 2) Indikator 2 berupa Tolakan (*Take-off*), diperoleh skor pretest sebesar 66 atau sebesar 66% dan skor posttest sebesar 78 (sebesar 78%).
- 3) Indikator 3 berupa tahap melayang di udara (*Flight in the Air*), diperoleh skor pretest sebesar 63 atau sebesar 63% dan skor posttest sebesar 72 (sebesar 72%).
- 4) Indikator 4 berupa tahap mendarat (*Landing*), diperoleh skor pretest sebesar 64 atau sebesar 64% dan skor posttest sebesar 76 (sebesar 76%).

### 4.1.3 Uji Prasyarat Analisis

Setelah data penelitian terkumpul, selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis guna mengetahui uji hipotesis atau analisis akhir. Adapun uji prasyarat analisis dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

#### 1. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas data variabel karakter anak pada penelitian ini menggunakan program SPSS versi 20. Uji normalitas data karakter anak menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Setelah data diolah, diperoleh hasil uji normalitas nilai keterampilan lompat jauh siswa baik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji normalitas data nilai keterampilan lompat jauh menggunakan Kolmogorov-Smirnov yang ditunjukkan pada tabel 4.6.

**Tabel 4.9. Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		NilaiPretest Eksperimen	NilaiPosttest Eksperimen	NilaiPretest Kontrol	NilaiPosttest Kontrol
N		26	26	25	25
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	70.50	86.46	70.76	76.56
	Std. Deviation	12.014	14.908	13.513	19.367
Most Extreme Differences	Absolute	.223	.233	.223	.176
	Positive	.114	.182	.144	.172
	Negative	-.223	-.233	-.223	-.176
Kolmogorov-Smirnov Z		1.137	1.190	1.116	.880
Asymp. Sig. (2-tailed)		.151	.118	.166	.420
a. Test distribution is Normal.					

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi (sig.) kelompok eksperimen pada kolom Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,151 (pretest) dan 0,118 (posttest). Sedangkan nilai signifikansi (sig.)

pada kelompok kontrol (pretest) pada kolom Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,166 (*pretest*) dan 0,420 (*posttest*). Kriteria yang digunakan dalam pengambilan keputusan dan penarikan simpulan pada uji normalitas yaitu jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal (Priyatno, 2012: 57).

Sehingga nilai normalitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol baik pretest maupun posttest lebih besar dari 0,05. Jadi, dapat disimpulkan bahwa data nilai pretest maupun posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut berdistribusi normal dan memenuhi uji prasyarat untuk dilakukan uji hipotesis.

## 2. Uji Homogenitas

Langkah selanjutnya yaitu menguji homogenitas data variabel nilai kelompok eksperimen dan nilai kelompok kontrol. Uji homogenitas adalah suatu uji yang dilakukan untuk mengetahui bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians sama (homogen). Menurut Sudjana (2011: 250), salah satu uji homogenitas dapat dilakukan dengan uji levene. Pengujian ini merupakan persyaratan sebelum melakukan pengujian lain, misalnya T Test dan Anova. Pengujian ini digunakan untuk meyakinkan bahwa kelompok data memang berasal dari sampel yang sama.

Data yang dilakukan pengujian dikatakan homogen berdasarkan nilai signifikansi. Nilai signifikansi  $(p) > 0,05$

menunjukkan kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (homogen), nilai signifikansi ( $p$ )  $< 0.05$  menunjukkan masing-masing kelompok data berasal dari populasi dengan varians yang berbeda (tidak homogen). Hasil pengujian homogenitas dapat dilihat pada tabel 4.10.

**Tabel 4.10. Hasil Uji Homogenitas Data Nilai Kelompok Eksperimen**

**Test of Homogeneity of Variances**

NILAI

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.595	3	98	.060

Berdasarkan tabel tersebut, menunjukkan bahwa nilai sig. ( $p$ ) sebesar 0,060, artinya nilai sig. ( $p$ )  $>$  dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data yang dilakukan pengujian dikatakan homogen berdasarkan nilai signifikansi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kontrol berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (homogen). Jadi, dapat disimpulkan bahwa data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut memenuhi uji homogenitas sehingga memenuhi uji prasyarat untuk dilakukan uji hipotesis berikutnya.

#### 4.1.4 Hasil Analisis Data

Data penelitian yang dianalisis adalah data posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut setelah diberikan perlakuan (*treatment*) berupa model pembelajaran demonstrasi berbantu video tutorial selama 4 kali pertemuan. Data perbedaan *posttest* kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.11.

Tabel 4.11.  
Perbedaan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Group Statistics					
	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
NilaiPosttest	Eksperimen	26	86.46	14.908	2.924
	Kontrol	25	76.56	19.367	3.873

Sumber: data SPSS diolah, 2026

Berdasarkan tabel Group Statistics di atas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen diikuti oleh 26 siswa dengan nilai mean sebesar 86,46 dan kelompok kontrol diikuti oleh 25 siswa dengan nilai mean sebesar 76,56. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan mean antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 4.12. Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-Test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
NilaiPosttest	Equal variances assumed	2.280	.137	2.051	49	.046	9.902	4.828	.199	19.604
	Equal variances not assumed			2.046	45.088	.047	9.902	4.853	.128	19.676

Sumber: data SPSS, diolah 2026.

Berdasarkan output tersebut menunjukkan bahwa nilai sig. *Levene's Test for Equality of Variances* sebesar  $0.137 > 0,05$ , artinya varian data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen atau sama. Sehingga keputusan penafsiran berdasarkan kolom *Equal variances assumed*, dimana nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,046 < 0,05$ , yang dinilai signifikan.

## 4.2 Pembahasan

Pada tahap pembahasan ini, peneliti memfokuskan sesuai dengan rumusan masalah. Adapun metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen semu. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh sebagai akibat dari adanya pemberian perlakuan (*treatment*) tertentu. Adapun perlakuan (*treatment*) dalam penelitian ini berupa model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial untuk melihat dampaknya bagi keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa sebagai kelompok eksperimen.

### 4.2.1 Keefektifan Model Pembelajaran Demonstrasi Berbantuan Video Tutorial dalam Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri Lamper Lor Semarang Selatan.

Keefektifan model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial salah satunya dimaksudkan untuk mengetahui peningkatan kemampuan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri Lamper Lor Semarang Selatan. Dalam hal ini yang dianalisis adalah data sebelum dan sesudah dilakukan model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial pada kelompok eksperimen yang berjumlah 26 siswa.

Berdasarkan hasil perhitungan *SPSS for windows release 20* diperoleh hasil *uji paired sampel t-test* yang ditunjukkan pada table 4.11:

**Tabel 4.13. Paired Samples Statistics**

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	NilaiPretest	70.50	26	12.014	2.356
	NilaiPosttest	86.46	26	14.908	2.924

Berdasarkan tabel *Paired Samples Statistics* di atas menunjukkan bahwa mean nilai *Pre Test* sebesar 70.50 dan mean nilai *Post Test* sebesar 86.46 dari sejumlah 26 siswa. Hal ini mengandung arti adanya perbedaan rata-rata nilai keterampilan lompat jauh gaya jongkok antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*) berupa model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial dengan selisih kenaikan sebesar 15,96.

Adapun efektifitas perlakuan model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial pada kelompok eksperimen ditunjukkan pada table 4.14:

**Tabel 4.14. Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	NilaiPreTest - NilaipostTest	-15.962	11.442	2.244	-20.583	-11.340	-7.113	25	.000

Sumber: Data Penelitian diolah, 2026.

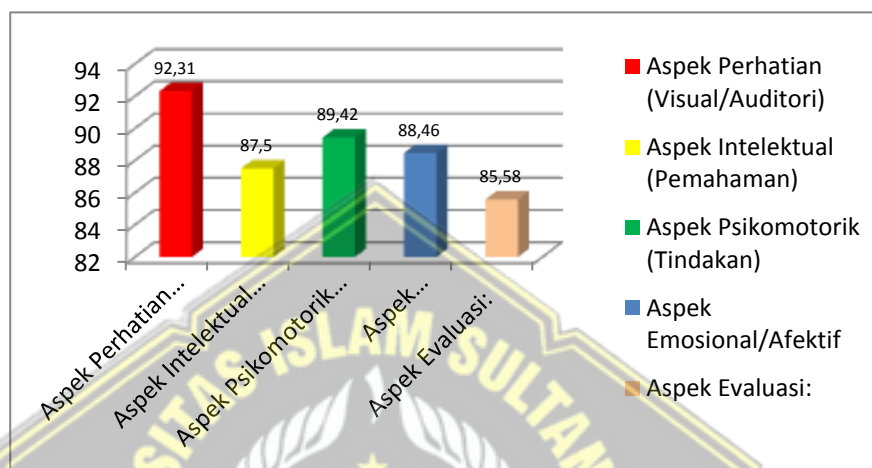
Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa signifikansi (P-value) sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05 ( $P < 0,05$ ). Hal ini mengandung arti bahwa perlakuan model pembelajaran demonstrasi

berbantuan video tutorial secara signifikan memberikan pengaruh keefektifan peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada kelompok eksperimen.

Pemberian *treatment* berupa model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial, menunjukkan bahwa siswa semakin terlatih memiliki keterampilan lompat jauh gaya jongkok baik pada aspek awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Hal ini dikarenakan model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial memberikan stimulus yang sangat variatif dan mengesan bagi kemampuan siswa dalam keterampilan lompat jauh gaya jongkok, karena siswa melihat secara langsung dari guru dan juga adanya kesempatan memperagakannya, dan bahkan bisa mengamati ulang dengan memutar video tutorial tanpa harus melibatkan guru secara langsung. Sebagaimana diperjelas oleh Daryanto (2019) bahwa model pembelajaran demonstrasi adalah cara penyajian bahan pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya ataupun tiruan yang sering disertai penjelasan lisan. Diperkuat oleh Arsyad (2011), perlunya media pembelajaran sebagai sarana penyampaian pesan pembelajaran kaitannya dengan model pembelajaran langsung yaitu dengan cara guru berperan sebagai penyampai informasi, dalam hal ini guru seyogyanya menggunakan berbagai media yang sesuai, seperti video tutorial.

Berdasarkan hal tersebut, sangat logis berbagai peningkatan keterampilan lompat jauh siswa mulai terlihat setelah adanya 4 kali pemberian *treatment* dari guru berupa model pembelajaran demonstrasi

berbantuan video tutorial. Meskipun peningkatan pada masing-masing indikator keterampilan lompat jauh siswa berbeda. Dalam hal ini keaktifan siswa dalam pembelajaran demonstrasi berbasis video tutorial terlihat dari kelima aspek dengan kemampuan yang variatif. Sebagaimana grafik berikut.



Grafik 4.1. Keaktifan siswa dalam pembelajaran

Grafik tersebut menggambarkan bahwa keaktifan siswa dalam pembelajaran paling tinggi (sangat aktif) ditunjukkan pada aspek 1 yaitu perhatian (visual/auditori), terkait aktivitas siswa fokus mengamati peragaan guru/teman, tidak melakukan aktivitas lain, dan mendengar penjelasan langkah-langkah sebesar 92,31%. Sedangkan aspek paling rendah pada aspek 5 yaitu aspek evaluasi, terkait dengan aktivitas siswa yang menunjukkan kemampuannya dalam menyimpulkan atau mendemonstrasikan ulang hasil pengamatan secara mandiri sebesar 85,58%. Dan jika ditinjau secara keseluruhan bahwa aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran dengan *treatment* model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial lompat jauh gaya jongkok sebesar 88,65%, masuk dalam kategori sangat baik. Hal ini mengindikasikan bahwa model pembelajaran demonstrasi berbantuan

video tutorial lompat jauh gaya jongkok pada mata pelajaran PJOK terkhusus siswa SD kelas IV sangat layak untuk diterapkan.

Hasil penelitian ini menguatkan penelitian yang telah dilakukan oleh Angelia dan Kusmiyati (2024) yang menunjukkan bahwa video tutorial gerak dasar lokomotor berbasis canva memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan melompat jauh siswa kelas IV di UPTD SD Negeri Telang 2 Kecamatan Kamal. Hasil ini menyarankan agar guru PJOK mempertimbangkan penggunaan media berbasis teknologi sebagai metode pengajaran yang inovatif untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pendidikan jasmani.

#### **4.2.2 Perbedaan Keefektifan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Melalui Model Pembelajaran Demonstrasi Berbantuan Video Tutorial dengan Model Pembelajaran Konvensional Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Lamper Lor Semarang Selatan**

Pada tahap ini pembahasan fokus untuk mengetahui perbedaan keefektifan dari kedua kelompok, yaitu kelompok eksperimen sebagai akibat dari *treatment* berupa model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial dan kelompok kontrol sebagai akibat dari model pembelajaran konvensional. Masing-masing kelompok memperoleh pembelajaran latihan lompat jauh sebanyak 4 kali pertemuan.

Perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bisa diketahui melalui analisis data *post test* pada kedua kelompok tersebut setelah diberikan model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial pada kelompok eksperimen dan model pembelajaran konvensional pada

kelompok kontrol dengan durasi yang sama yaitu selama 4 kali pertemuan.

Perbedaan ini bisa dilihat melalui output SPSS 20 pada tabel 4.7:

Tabel 4.15. Perbedaan Nilai Post Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Group Statistics					
	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
NilaiPosttest	Eksperimen	26	86.46	14.908	2.924
	Kontrol	25	76.56	19.367	3.873

Sumber: data SPSS diolah, 2026.

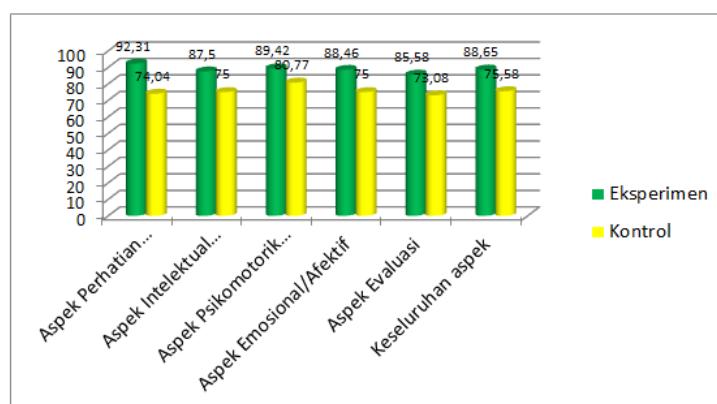
Berdasarkan tabel Group Statistics di atas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen diikuti oleh 26 siswa dengan nilai mean sebesar 86.46 dan kelompok kontrol yang diikuti oleh 25 siswa dengan nilai mean sebesar 76.56. Hal ini mengandung arti adanya perbedaan rata-rata nilai keterampilan lompat jauh siswa pada kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan selisih 9,9. Artinya, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut memperoleh nilai hasil yang berbeda atas perlakuan yang berbeda meskipun kedua kelompok tersebut memiliki potensi awal yang relatif sama yaitu nilai mean 70,43 pada kelompok eksperimen dan nilai mean 70,75 pada kelompok kontrol.

Berdasarkan output analisis data juga menunjukkan bahwa nilai sig. *Levene's Test for Equality of Variances* sebesar  $0.137 > 0,05$ , artinya varian data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen atau sama. Sehingga keputusan penafsiran berdasarkan kolom *Equal variances assumed*, dimana nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,046 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan (nyata) antara

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melalui model pembelajaran demonstrasi berbantu video tutorial. Sehingga, bisa dikatakan bahwa terdapat perbedaan keefektifan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut, yaitu kelompok eksperimen lebih efektif dibandingkan kelompok kontrol.

Pada dasarnya model pembelajaran konvensional juga mampu meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa. Namun, perbedaan peningkatan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut cukup signifikan. Hal ini bisa dipengaruhi oleh berbagai factor, baik factor internal maupun eksternal, antara lain perbedaan karakteristik siswa, lokasi sekolah, waktu pembelajaran, latar belakang siswa maupun perbedaan lainnya yang relevan. Meskipun secara empiris tidak ditemukan hasil penelitian yang sama persis adanya perbedaan selisih keduanya. Namun, diakui bahwa kelompok eksperimen memiliki peningkatan lebih tinggi sebagai konsekuensi adanya *treatment* model pembelajaran demonstrasi berbantu video tutorial lebih baik dibandingkan dengan model pembelajaran konvensional. Hal ini juga bisa dilihat dari perbandingan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran.

Grafik 4.2. Perbandingan aktivitas siswa pada kelas eksperimen dengan kelas kontrol.



Grafik tersebut menunjukkan bahwa rendahnya keterampilan lompat jauh gaya jongkok bagi siswa kelas kontrol dibandingkan dengan kelas eksperimen. Hal ini sebagai konsekuensi dari model pembelajaran konvensional yang diterapkan sehingga berdampak pada keaktifan siswa yang dipandang masih kurang maksimal. Pada kelas eksperimen tertinggi ditunjukkan pada aspek 1 yaitu aspek perhatian (visual/auditori), sementara kelas kontrol tertinggi ditunjukkan pada aspek 3 yaitu aspek psikomotorik (tindakan), sementara keaktifan siswa terendah baik kelas eksperimen maupun kelas kontrol ditunjukkan pada aspek penilaian. Sedangkan secara keseluruhan, keaktifan siswa dalam pembelajaran pada kelas eksperimen dipandang lebih tinggi yaitu sebesar 88,65% dibanding kelas kontrol sebesar 75,58%, dengan selisih prosentase 13,07%.

Sebagaimana penelitian Alyadi, S, dan Dedi Saputra (2024), dengan fokus penelitian pengaruh media video tutorial terhadap keterampilan lompat jauh siswa Sekolah Menengah Pertama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian terdiri dari 20 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jeumpa yang dibagi secara acak ke dalam dua kelompok. Kelompok eksperimen yang mendapatkan pembelajaran menggunakan video tutorial, dan kelompok kontrol yang mendapatkan pembelajaran konvensional. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian keterampilan lompat jauh berdasarkan indikator teknik: awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai pretest kedua kelompok ( $p = 0,412$ ), namun setelah perlakuan, nilai posttest kelompok eksperimen

meningkat secara signifikan (rata-rata 82,40) dibandingkan kelompok kontrol (rata-rata 72,10) dengan nilai signifikansi  $p = 0,003$  ( $p < 0,05$ ).



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Model pembelajaran demonstrasi berbasis video tutorial berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri se kecamatan Semarang Selatan.
2. Terdapat perbedaan keefektifan model pembelajaran demonstrasi berbantuan video tutorial dengan model pembelajaran konvensional dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri se kecamatan Semarang Selatan, yang ditunjukkan dengan perbedaan rata-rata nilai *posttest* kelompok eksperimen sebesar 86.30 dan kelompok kontrol dengan rata-rata sebesar 76.50 dengan selisih sebesar 9,8.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan analisis dan pembahasan, maka saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi Sekolah

Sekolah harus mampu menyediakan fasilitas berupa media pembelajaran yang relevan dengan kebutuhan guru dan perkembangan siswa.

## 2. Bagi Guru

Berdasarkan rendahnya prosentase pada masing-masing aspek kreativitas dan kompetensi pedagogic guru, maka:

- a. Guru hendaknya mampu memanfaatkan media pembelajaran yang lebih relevan sesuai dengan karakteristik siswa dan materi pelajaran.
- b. Guru hendaknya lebih melibatkan siswa dalam pembelajaran sehingga siswa bisa merasakan langsung perubahan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

## 3. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan bisa mengembangkan penelitian ini lebih luas dan komprehensif dengan berbagai kombinasi variable lain yang relevan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Muhid. 2019. *Analisis Statistik 5 Langkah Praktis Analisis Statistik Dengan Spss For Windows*. Sidoarjo: Zifatma Jawara.
- Akbar, A. 2021. Pentingnya Kompetensi Pedagogik Guru. *Jurnal Pendidikan Guru*. Vol.1 (2).
- Amania Nazilah, dkk. 2022. Pengaruh Video Animasi Terhadap Hasil Belajar Koognitif Siswa Kelas IV SDN Kepuh Kiriman 1 Waru Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Dasar*. Vol. 06 (2).
- Andriyanto, Sugeng. 2013. Penerapan Demonstrasi dengan Pengontrolan Proses untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Mata Pelajaran Plat dan Luas Busur Manual di SMK Negeri I Seyegan. *Jurnal Lingua*. Vol. 3 (1), hlm. 3-4.
- Barlian, Eri. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Gafur, A. 2018. Peningkatan Hasil Belajar IPA Terpadu Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sano Nggoang Manggarai Barat Tahun Pelajaran 2017/2018. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*. Vol. 2 (1).
- Muhibbin Syah. 2016. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Munandar, Arif. 2020. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Nuryadi, dkk. 2017. *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media.
- Sudaryana, Bambang dan Ricky Agusiady. 2022. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Budi Utama.
- Sugiyono,. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Zein, S. 2019. Pengolahan Dan Analisis Data Kuantittif Menggunakan Aplikasi SPSS. *JTEP*, Vol 4. (1).