



Meningkatkan Minat dan Hasil Belajar PJOK Materi Permainan Sepak Bola Melalui Penerapan Metode Pembelajaran Flipped Classroom Berbantuan Video

Angga Rosi Saktiawan^{1*}, I Nyoman Kanca² 

^{1,2} Prodi Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received January 08, 2023

Revised January 09, 2023

Accepted June 10, 2023

Available online July 25, 2023

Kata Kunci:

Minat, Hasil Belajar, Sepak Bola, Flipped Classroom, Video Pembelajaran.

Keywords:

Interests, Learning Outcomes, Football, Flipped Classroom, Learning Videos.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan yaitu peserta didik tidak memiliki keaktifan dalam mengikuti proses pembelajaran, peserta didik harus dipaksa terlebih dahulu untuk terlibat dalam proses pembelajaran dan peserta didik tidak mau melakukan proses pembelajaran sebagaimana mestinya. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan minat dan hasil belajar PJOK materi sepak bola pada peserta didik kelas VII SMP melalui penerapan metode pembelajaran Flipped Classroom berbantuan video. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, yang dilaksanakan dalam dua siklus, terdiri dari rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini yaitu peserta didik kelas VII SMP yang berjumlah 20 orang dengan rincian 12 orang putri dan 8 orang putra. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa minat belajar peserta didik pada materi sepak bola dari siklus I sebesar 44%, meningkat menjadi 63% pada siklus II. Pada hasil belajar secara klasikal juga mengalami peningkatan pada aspek pengetahuan dari siklus I sebesar 55% meningkat menjadi 85% pada siklus II dan pada aspek keterampilan dari siklus I sebesar 60% meningkat menjadi 85% pada siklus II. Dapat disimpulkan bahwa minat dan hasil belajar PJOK materi sepak bola meningkat melalui metode pembelajaran flipped classroom berbantuan video pada peserta didik kelas VII SMP. Disarankan kepada guru PJOK dapat menggunakan metode pembelajaran flipped classroom berbantuan video karena dapat meningkatkan minat dan hasil belajar PJOK materi sepak bola.

ABSTRACT

This research is motivated by problems, namely students do not have activeness in participating in the learning process, students must be forced first to be involved in the learning process and students do not want to carry out the learning process as they should. This study aims to increase interest and learning outcomes in PJOK football material for seventh grade junior high school students through the application of the video-assisted Flipped Classroom learning method. This research is classroom action research, which is carried out in two cycles, consisting of action plans, implementation of actions, observation, and reflection. The subjects of this study were 20 class VII junior high school students with details of 12 girls and 8 boys. Data were analyzed using descriptive statistical analysis. The results showed that the learning interest of students in soccer material from cycle I was 44%, increasing to 63% in cycle II. The classical learning outcomes also experienced an increase in the knowledge aspect from cycle I by 55% increasing to 85% in cycle II and in the skills aspect from cycle I by 60% increasing to 85% in cycle II. It can be concluded that the interest and learning outcomes of PJOK in football material increased through the video-assisted flipped classroom learning method for seventh grade students of junior high school. It is suggested to PJOK teachers to use the video-assisted flipped classroom learning method because it can increase PJOK's interest and learning outcomes in soccer material.

*Corresponding author.

E-mail addresses: anggarosi16@gmail.com (Angga Rosi Saktiawan)

1. PENDAHULUAN

Pembelajaran adalah suatu gabungan yang sistematis meliputi pendidik dan peserta didik, sarana dan prasarana, dan prosedur yang saling mempengaruhi dalam mencapai tujuan pembelajaran (Febrina, 2018; Purnamaningsih & Purbangkara, 2022; Suryadi, 2022). Pembelajaran merupakan suatu proses bantuan yang diberikan pendidik untuk pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada diri peserta didik (Fitrah, Yantoro, & Hayati, 2022; Nurjannah, Wicaksono, & Budiarmo, 2018; Wibowo, 2020). Pembelajaran pada dunia pendidikan tidak akan terlepas dari yang namanya mata pelajaran PJOK. Pendidikan Jasmani, Olahraga, Kesehatan merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan kegiatan fisik untuk menghasilkan perubahan secara keseluruhan pada kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, Kesehatan adalah salah satu mata pelajaran di sekolah yang merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter diantaranya mental, emosional, spiritual dan sosial. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Alit, 2019; Kustria, Parwata, & Spyanawati, 2020; Rukmana, Abduloh, & Hidayat, 2021). Pendidikan jasmani, Olahraga, Kesehatan merupakan bagian integral untuk mengembangkan seluruh aspek aktivitas fisik, mental dan emosional yang disajikan sebagai kegiatan dalam proses pembelajaran (Faridah, 2016; Hasan, Winarno, & Tomi, 2015; Hasanah, Adi, & Suwiwa, 2021). Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan yang dilaksanakan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk memperoleh perkembangan individu secara terstruktur dalam jangka waktu tertentu (Nasution & Sibuea, 2022; Nugroho, 2018; Panggraita, Tresnowati, & Putri, 2020).

Pada hasil observasi awal yang peneliti lakukan di SMP Islam Banyuglugur Situbondo, Khususnya dalam mata pelajaran PJOK pada kelas VII. Ditemukan permasalahan yaitu, peserta didik tidak memiliki keaktifan dalam mengikuti proses pembelajaran, peserta didik harus dipaksa terlebih dahulu untuk terlibat dalam proses pembelajaran dan peserta didik tidak mau melakukan proses pembelajaran sebagaimana mestinya contohnya peserta didik selalu meminta jam kosong disaat mata pelajaran PJOK berlangsung. Penyebab kurangnya minat peserta didik pada mata pelajaran PJOK yaitu metode pembelajaran yang digunakan guru kurang menarik sehingga peserta didik merasa bosan dan malas untuk mengikuti pembelajaran, peserta didik terlalu sering mendapatkan jam kosong yang membuat gairah belajar menurun, dan kurangnya fasilitas untuk melakukan kegiatan belajar mengajar yang membuat semangat peserta didik menurun. Kurangnya minat peserta didik pada mata pelajaran PJOK menyebabkan hasil belajar PJOK peserta didik menjadi rendah.

Setelah peserta didik melakukan proses pembelajaran, terdapat hasil belajar yang akan di dapatkan oleh peserta didik dari proses pembelajaran tersebut. Baik itu berupa pengetahuan, keterampilan, hingga perubahan tingkah laku yang baik. Berdasarkan hasil observasi minat dan hasil belajar peserta didik masih rendah terhadap mata pelajaran PJOK materi permainan sepak bola. Pada dasarnya minat merupakan proses penerimaan hubungan antara diri kita terhadap sesuatu dari luar diri kita, semakin dirasakan kuatnya hubungan tersebut maka semakin kuat minat terhadapnya (Fikri AR, 2018; Hidayat, 2019; Nanda, Rahman, Syahrial, & Noviyanti, 2022). Minat belajar dapat ditafsirkan sebagai suatu keadaan peserta didik menemukan rasa suka yang dapat membangkitkan semangat diri dalam melakukan suatu kegiatan. hal tersebut dapat diukur dengan rasa simpati, perhatian dan keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran (Prijuwuntato, 2020; Rusyan, Winarni, & Hermawan, 2020; Sutionah, 2022). Minat belajar merupakan ketertarikan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan yang memiliki tujuan untuk mendapatkan suatu pengetahuan atau keterampilan sebagai hasil pengalamannya sendiri (Fadillah, 2016; Fatmawati & Rozin, 2018; Sirait, 2016). Sedangkan hasil belajar yaitu keseluruhan kegiatan pengukuran (pengumpulan data dan informasi), pengolahan, penafsiran dan pertimbangan untuk membuat keputusan tentang tingkat hasil belajar yang dicapai oleh siswa setelah melakukan kegiatan belajar dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan (Halimah & Adiyono, 2022; Ramadhani, Ardiansyah, & Latifah, 2022; Safira, Wiguna, & Ridha, 2022). Hasil belajar adalah hasil yang telah dicapai oleh seseorang setelah melakukan kegiatan belajar yang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik sesuai dengan apa yang telah dipelajari (El Fiah & Purbaya, 2016; Maâ, 2018; Siagian, 2015; Syafi'i, Marfiyanto, & Rodiyah, 2018). Sebagai upaya meningkatkan minat dan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK, guru dituntut untuk lebih kreatif dalam proses pembelajaran. Guru juga dapat menggunakan metode pembelajaran yang sudah ada untuk proses pembelajaran yang lebih baik, salah satu metode pembelajaran yang dapat digunakan yaitu metode pembelajaran *flipped classroom*. Metode pembelajaran *flipped classroom* merupakan metode pembelajaran penggabungan antara online dan offline yang memanfaatkan teknologi. Pada metode *flipped*

classroom Peserta didik akan mendapatkan materi secara online lalu mempelajari materi tersebut di rumah. Dan melakukan pendalaman materi, pengerjaan tugas dan diskusi di kelas. Metode pembelajaran *flipped classroom* adalah metode pembelajaran dimana peserta didik akan menerima materi di luar kelas dan mengerjakan tugas di dalam kelas (Hastuti, 2020; Sari, Anggoro, & Sugiharta, 2020; Wiganda & Fatonah, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan minat dan hasil belajar PJOK materi sepak bola pada peserta didik kelas VII SMP melalui penerapan metode pembelajaran Flipped Classroom berbantuan video. Penerapan metode pembelajaran Flipped Classroom berbantuan video diharapkan dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK materi sepak bola pada peserta didik kelas VII SMP.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian reflektif yang dilaksanakan secara siklis (berdaur) oleh guru/calon guru di dalam kelas (Hendriana, Afrilianto, & Sumayyah, 2014; Muliawan & Marhamah, 2022). PTK bertujuan untuk memperbaiki kondisi pembelajaran di kelas agar tercipta peningkatan kualitas pembelajaran. Pada dasarnya PTK bersifat siklus (berputar melingkar seperti arah jarum jam) dan spiral. Secara garis besar PTK meliputi empat tahapan, yaitu rencana, tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian tindakan kelas pada penelitian ini dirancang sebanyak dua siklus, dimana pada setiap siklusnya terdiri dari dua pertemuan. Sehingga total pertemuan direncanakan 4 kali pertemuan dalam 2 siklus yang direncanakan. Masing-masing terdiri dari empat tahapan yaitu: pertama rencana tindakan, kedua pelaksanaan tindakan, ketiga observasi/evaluasi, dan keempat refleksi dalam setiap siklusnya.

Tabel 1. Penilaian Aspek Pengetahuan Permainan Sepak Bola

No.	Pertanyaan
1	a. Sebutkan berbagai gerak dasar menendang dan menahan bola permainan sepak bola! b. Sebutkan berbagai dasar menggiring bola permainan sepak bola!
2	a. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak dasar menendang dan menahan bola permainan sepak bola! b. Jelaskan cara melakukan berbagai dasar menggiring bola permainan sepak bola!
3	a. Jelaskan berbagai gerak dasar menendang dan menahan bola permainan sepak bola! b. Jelaskan berbagai dasar menggiring bola permainan sepak bola!

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data mengenai minat belajar peserta didik, data minat belajar peserta didik dikumpulkan dengan cara melakukan observasi sesuai dengan indikator minat belajar yang tertera pada lembar observasi minat belajar peserta didik. Minat belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK materi sepak bola dikatakan meningkat apabila minat belajar peserta didik mencapai lebih besar dari atau sama dengan 72% atau kategori tinggi secara individu maupun secara klasikal. Pada hasil belajar data diperoleh berdasarkan aspek pengetahuan dan aspek keterampilan. Untuk mengetahui keberhasilan pada hasil belajar peserta didik, maka perlu dilakukan penskoran dan penentuan standar keberhasilan belajar. Pengukuran hasil belajar aspek pengetahuan menggunakan acuan seperti pada Tabel 1, dan aspek keterampilan disajikan pada Tabel 2. Penilaian hasil belajar PJOK materi sepak bola peserta didik secara klasikal dinyatakan tuntas apabila sebanyak 72% peserta didik memperoleh KKM lebih besar dari atau sama sesuai dengan yang ditentukan oleh sekolah.

Tabel 2. Indikator Penilaian Hasil Belajar Aspek Keterampilan Permainan Sepak Bola

No.	Indikator Penilaian	Sikap
1	Sikap awalan melakukan gerakan	Sikap berdiri menghadap arah bola. Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk. Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan	Badan menghadap ke arah sasaran. Kemudian jemputlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya. Putarlah tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang datang. Dengan sedikit mengangkat kaki, kaki bagian dalam mengenai bola hingga gerakan terhenti. Badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan. Pandangan mengarah ke bola.

No.	Indikator Penilaian	Sikap
3	Sikap akhir melakukan gerakan	Pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola. Badan sedikit dicondongkan ke depan. Kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.

Dokumentasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu untuk memperoleh atau mengetahui sesuatu menggunakan buku-buku dan arsip yang berkaitan dengan yang diteliti. Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data sekolah dan nama peserta didik, serta foto proses tindakan kelas. Observasi dilakukan terhadap kegiatan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung menggunakan metode pembelajaran *flipped classroom* berbantuan video. Observasi dilakukan untuk mendapatkan data mengenai minat belajar peserta didik. Format lembar observasi yang memuat indikator-indikator yang diamati dalam proses penelitian disajikan pada [Tabel 3](#).

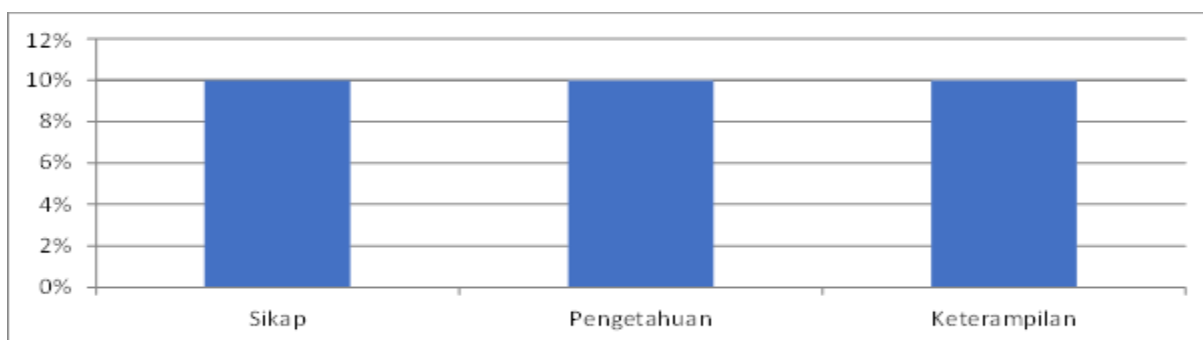
Tabel 3. Indikator Lembar Observasi Minat Belajar Peserta Didik

Aspek yang diamati	Indikator
Perasaan Senang	Senang mengikuti Pelajaran Tidak bosan terhadap Pelajaran Tidak ingin mengakhiri pembelajaran
Keterlibatan Peserta Didik	Aktif dalam diskusi Aktif bertanya Aktif menjawab pertanyaan dari guru
Ketertarikan Peserta Didik	Antusias dalam mengikuti pembelajaran Tidak menunda tugas dari guru
Perhatian Peserta Didik	Memperhatikan penjelasan dari guru Mencatat materi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

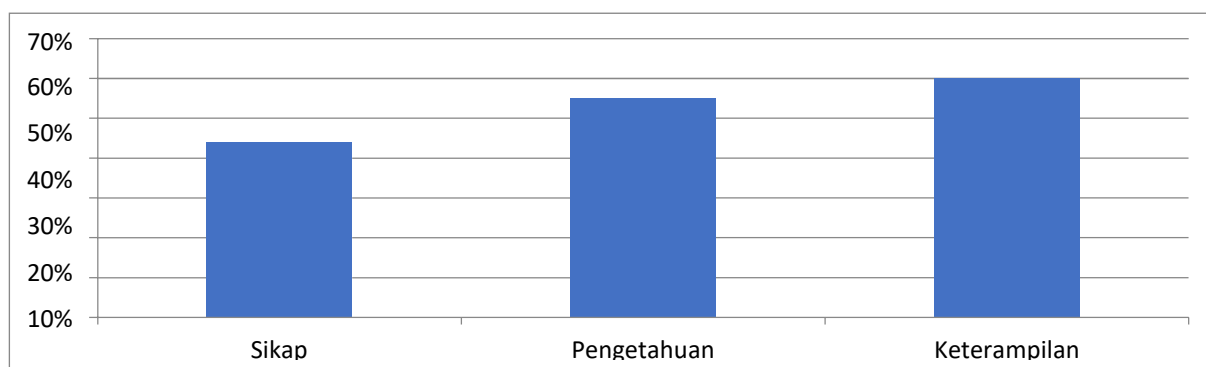
Hasil

Hasil penelitian ini adalah hasil dari tindakan peserta didik pada saat melakukan proses pembelajaran menggunakan metode pembelajaran *flipped classroom* berbantuan video pada mata pelajaran PJOK materi sepak bola kelas VII SMP Islam Banyuglugur Situbondo. Hasil temuan ini mencakup hasil tes serta non tes ketika proses tindakan diberikan. Hasil temuan yang berupa tes pengetahuan, tes ketarampilan, maupun hasil non tes yang dapat dinilai sesuai indikator yang telah tersedia pada lembar obsevasi yaitu berupa penilaian sikap. Sesuai dengan hasil observasi awal yang telah peneliti lakukan di SMP Islam Banyuglugur Situbondo, Khususnya dalam mata pelajaran PJOK materi sepak bola. Ditemukan permasalahan yaitu peserta didik tidak memiliki keaktifan dalam mengikuti proses pembelajaran, peserta didik harus dipaksa terlebih dahulu untuk terlibat dalam proses pembelajaran dan peserta didik tidak mau melakukan proses pembelajaran sebagaimana mestinya, contohnya peserta didik selalu meminta jam kosong disaat mata pelajaran PJOK materi sepak bola berlangsung. Pada kondisi awal menunjukkan bahwa dari 20 peserta didik hanya 2 peserta didik atau 10% peserta didik dalam kategori tuntas, sedangkan peserta didik dalam kategori tidak tuntas sebanyak 18 peserta didik atau 90%. Hal ini dapat dilihat pada [Gambar 1](#).



Gambar 1. Ketuntasan Peserta Didik pada Prasiklus

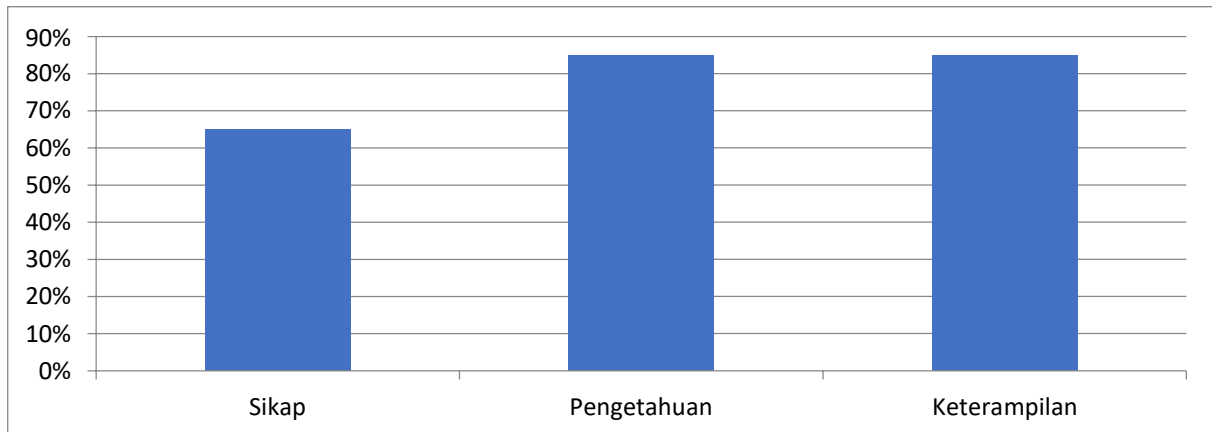
Pada siklus I terdapat tahap tindakan siklus yang terdiri dari kegiatan pendahulu, inti, dan akhir. Pada akhir pertemuan kedua dilakukan observasi/evaluasi hasil belajar peserta didik melalui aspek sikap, aspek keterampilan dan aspek pengetahuan. Hasil belajar peserta didik dapat dikatakan meningkat apabila mencapai rentang skor 72% secara klasikal maupun individu sesuai dengan nilai KKM yang telah ditentukan sekolah. Pada hasil siklus I peserta didik mampu mencapai ketuntasan dalam kategori baik. Dapat diketahui bahwa dari 20 jumlah peserta didik di kelas VII SMP Islam Banyuglugur Situbondo yang mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK materi permainan sepak bola aspek sikap 9 peserta didik sudah mencapai standar ketuntasan sesuai indikator minat belajar dengan persentase 44%. Pada aspek pengetahuan, 11 peserta didik sudah mencapai standar ketuntasan hasil belajar materi sepak bola dengan persentase sebesar 55%. Dari 20 jumlah peserta didik yang mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK materi permainan sepak bola aspek keterampilan, 12 peserta didik sudah mencapai standar ketuntasan hasil belajar materi permainan sepak bola dengan persentase 60%. Hasil tersebut divisualisasikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Ketuntasan Peserta Didik pada Siklus I

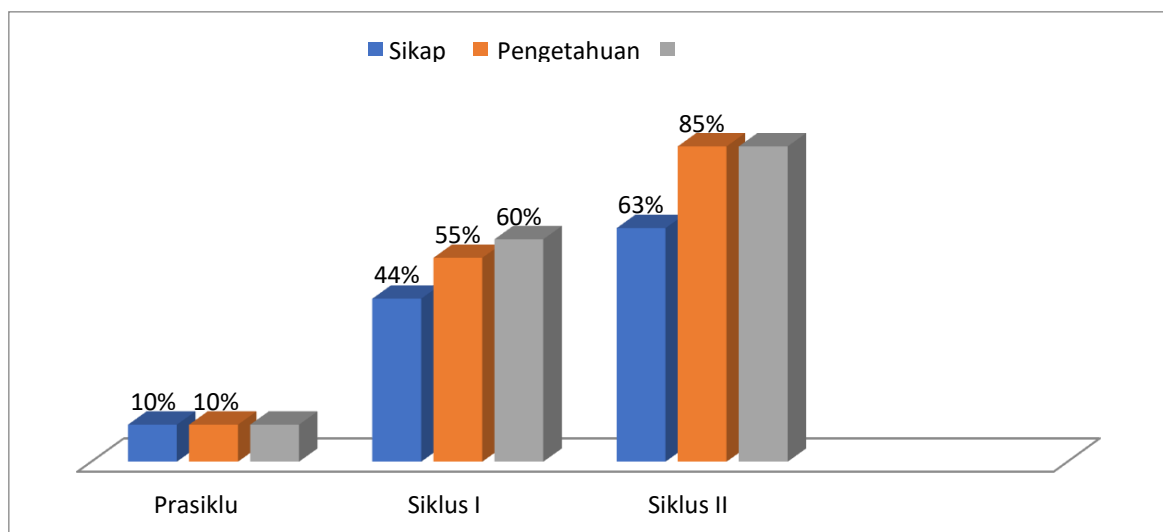
Tindakan yang telah dilakukan pada siklus I masih belum maksimal, namun telah mengalami peningkatan. Sebelum dilakukan tindakan hanya 2 peserta didik yang mampu mencapai kategori tuntas, sedangkan hasil belajar dalam siklus I telah mengalami peningkatan menjadi 11 peserta didik pada aspek pengetahuan dan 12 peserta didik pada aspek keterampilan. Nilai rata-rata hasil belajar tindakan siklus I mengalami peningkatan dari 30 pra tindakan menjadi 72 pada aspek pengetahuan serta 77 pada aspek keterampilan. Nilai ketuntasan belajar meningkat dari 10% menjadi 55% pada aspek pengetahuan serta 60% pada aspek keterampilan. Meskipun nilai rata-rata peserta didik sudah ada yang telah mencapai standar ketuntasan belajar minimal yaitu 72% Namun penelitian ini harus dilanjutkan ke siklus II untuk mencapai hasil yang maksimal dan memperbaiki tindakan pada siklus I di siklus ke II. Hal ini dikarenakan masih terdapatnya kekurangan-kekurangan yang ada pada siklus I seperti belum terbiasanya peserta didik melakukan proses pembelajaran menggunakan metode pembelajaran *flipped classroom* berbantuan video sehingga mengakibatkan kurang maksimalnya proses pembelajaran pada siklus I.

Pada siklus II terdapat tahap tindakan siklus yang terdiri dari kegiatan pendahulu, inti, dan akhir. Pada akhir pertemuan kedua dilakukan observasi/evaluasi hasil belajar peserta didik melalui aspek sikap, aspek keterampilan dan aspek pengetahuan. Hasil belajar peserta didik dapat dikatakan meningkat apabila mencapai rentang skor 72% secara klasikal maupun individu sesuai dengan nilai KKM yang telah ditentukan sekolah. Pada hasil siklus II peserta didik mampu mencapai ketuntasan dalam kategori sangat baik. Dapat diketahui bahwa dari 20 jumlah peserta didik di kelas VII SMP Islam Banyuglugur Situbondo yang mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK materi permainan sepak bola aspek sikap 13 peserta didik sudah mencapai standar ketuntasan sesuai indikator minat belajar dengan persentase 65%. Pada aspek pengetahuan, 17 peserta didik sudah mencapai standar ketuntasan hasil belajar materi sepak bola dengan persentase sebesar 85%. Dari 20 jumlah peserta didik yang mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK materi permainan sepak bola aspek keterampilan, 17 peserta didik sudah mencapai standar ketuntasan hasil belajar materi permainan sepak bola dengan persentase 85%. Hasil tersebut dapat divisualisasikan pada Gambar 3.



Gambar 3. Ketuntasan Peserta Didik pada Siklus II

Dapat disimpulkan bahwa hasil belajar peserta didik sudah sesuai dengan harapan yang ingin dicapai yaitu dalam kategori sangat baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar peserta didik dalam mata pelajaran PJOK materi sepak bola sudah ada peningkatan yang sangat signifikan dibandingkan pada siklus I yang hanya mencapai rata-rata persentase sebesar 44% pada aspek sikap, sedangkan pada siklus II mencapai 63%. Pada siklus I mencapai 55% pada aspek pengetahuan, sedangkan pada siklus II mampu mencapai 85%. Pada siklus I aspek keterampilan peserta didik mencapai 60%, sedangkan pada siklus II peserta didik sudah mampu mencapai rata-rata persentase 85%. Oleh sebab itu penelitian ini tidak perlu dilanjutkan ke siklus selanjutnya karena hasil penelitian pada siklus II sudah mencapai ketuntasan yang telah diharapkan. Adapun perbandingan ketuntasan peserta didik pada tiap aspek di setiap tahap prasiklus, siklus I, dan siklus II disajikan pada Gambar 4.



Gambar 4. Hasil Ketuntasan Peserta Didik pada Setiap Aspek

Pembahasan

Guru memegang peranan penting dalam meningkatkan minat belajar peserta didik, hal tersebut dikarenakan guru adalah pembimbing, fasilitator, dan mediator dalam proses pembelajaran. Selain itu guru juga menjadi penghidup dalam proses pembelajaran, dimana guru wajib memiliki strategi dalam proses pembelajaran yang kemudian guru diharapkan mampu menciptakan sebuah proses pembelajaran yang menyenangkan dan efektif, sehingga peserta didik dapat menyukai mata pelajaran yang sedang di pelajari. Berdasarkan data hasil penelitian siklus I menggunakan metode pembelajaran *flipped classroom* berbantuan video pada materi sepak bola diperoleh rata-rata minat belajar peserta didik 44%, sedangkan pada siklus II hasil penelitian menggunakan metode pembelajaran *flipped classroom* berbantuan video pada materi sepak bola diperoleh rata-rata minat belajar peserta didik mencapai 63%. Dengan hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa persentase minat belajar peserta didik mengalami peningkatan

setelah diberikan perlakuan berupa penerapan metode pembelajaran *flipped classroom* berbantuan video. Sesuai dengan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran menggunakan metode pembelajaran *flipped classroom* berbantuan video dapat meningkatkan minat belajar peserta didik, hal tersebut dapat dilihat pada perbedaan persentase hasil siklus I dan siklus II. Setiap proses pembelajaran pasti akan menghasilkan hasil belajar yang di dapatkan oleh peserta didik, baik berupa pengetahuan, keterampilan, hingga tingkah laku. Hasil belajar adalah suatu penilaian akhir dari kemampuan pengetahuan, sikap dan keterampilan yang diperoleh peserta didik setelah menerima perlakuan yang diberikan oleh guru sehingga dapat mewujudkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan data prasiklus hasil belajar peserta didik kelas VII SMP Islam Banyuglugur Situbondo yang berjumlah 20 peserta didik, persentase hasil belajar peserta didik yang diperoleh sebesar 10%. Pada hasil penelitian siklus I aspek pengetahuan diperoleh rata-rata hasil belajar 55% sedangkan pada aspek keterampilan sebesar 60%. Pada siklus II aspek pengetahuan diperoleh rata-rata hasil belajar mencapai 85%, sedangkan aspek keterampilan sebesar 85%. Dengan hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa persentase hasil belajar peserta didik mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan berupa penerapan metode pembelajaran *flipped classroom* berbantuan video.

Metode pembelajaran *flipped classroom* adalah pembelajaran yang dapat dipelajari kapan saja dan di mana saja. Pada saat di luar jam mata pelajaran peserta didik dapat membaca materi, Sedangkan pada saat berada di kelas dipergunakan untuk diskusi, melatih keterampilan, dan mengasa lebih dalam pemahaman mengenai materi tersebut (Savitri & Meilana, 2022; Sholihah & Amaliyah, 2022). Metode *flipped classroom* adalah proses pembelajaran yang dilakukan di dalam kelas maupun dilakukan di rumah. Pada proses pembelajaran di rumah dilakukan dengan pemberian materi berupa video, buku teks dan lain-lain. Sedangkan pada proses pembelajaran di kelas dapat berupa pendalaman materi hingga pengerjaan tugas (Siregar & Hatika, 2019; Yustianingsih, Syarifuddin, & Yerizon, 2017). Inti dari pembelajaran *flipped classroom* yaitu memberikan waktu lebih banyak di kelas untuk pendalaman materi dalam bentuk latihan soal, atau aktivitas lainnya dan memberikan waktu terhadap peserta didik dalam hal motivasi, kemampuan menyerap, dan pengetahuan sebelumnya (Apriani, Suwandi, Ariyani, & Sari, 2021; Murtiasih, 2022). Selain metode pembelajaran, media pembelajaran juga sangat berpengaruh terhadap minat belajar peserta didik. Peserta didik akan merasa bosan ketika materi pelajaran yang diberikan hanya berupa teks, tetapi peserta didik akan lebih tertarik jika materi pelajaran yang diberikan berupa video, oleh karena itu untuk meningkatkan minat dan hasil belajar peserta didik guru bisa merubah media pembelajaran yang semula berupa teks menjadi video. Media audio visual adalah media yang dapat didengar dan media yang dapat dilihat. Media audio visual dapat digunakan menjadi alat komunikasi yang efektif (Ariyana, Ramdhani, & Sumiyani, 2020; Asitah & Hastuti, 2016). Media video merupakan salah satu jenis yang dapat menggambarkan suatu objek yang dapat dilihat dan didengar secara bersamaan (Busyaeri, Udin, & Zaenudin, 2016; Isnaeni & Hildayah, 2020). Media video merupakan salah satu media pembelajaran audio visual yang sangat efektif untuk mendukung pembelajaran, baik untuk pembelajaran massal, kelompok, maupun individu karena video dapat di jangkau oleh semua peserta didik (Duludu, 2017; Sumiharsono & Hasanah, 2017).

4. SIMPULAN

Pembelajaran *flipped classroom* berbantuan video dapat meningkatkan minat dan hasil belajar PJOK materi permainan sepak bola pada peserta didik kelas VII SMP. Oleh karena itu disarankan guru dapat menggunakan metode pembelajaran *flipped classroom* berbantuan video sebagai salah satu alternative untuk dapat diterapkan pada proses pembelajaran di kelas. Metode pembelajaran *flipped classroom* berbantuan video dapat memberikan waktu lebih banyak untuk belajar, dengan bekal materi yang telah didapatkan oleh peserta didik sebelum melakukan proses pembelajaran membuat peserta didik dapat melakukan proses pembelajaran dengan mudah karena peserta didik telah mengetahui materi yang akan di bahas pada pertemuan tersebut.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Alit, I. G. A. N. (2019). Model Pembelajaran direct instruction dengan metode demonstrasi sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas iii semester i tahun pelajaran 2018/2019 SD Negeri 22 Dauh Puri. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 73–81. <https://doi.org/10.25078/aw.v4i1.932>.
- Apriani, A. N., Suwandi, I. K., Ariyani, Y. D., & Sari, I. P. (2021). Penguatan Pendidikan Karakter Pada Masa New Normal COVID-19 Melalui Flipped Classroom. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 14(2), 102–113. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v14i2.37909>.

- Ariyana, A., Ramdhani, I. S., & Sumiyani, S. (2020). Merdeka Belajar Melalui Penggunaan Media Audio Visual Pada pembelajaran Menulis Teks Deskripsi. *Silampari Bisa: Jurnal Penelitian Pendidikan Bahasa Indonesia, Daerah, Dan Asing*, 3(2), 356-370. <https://doi.org/10.31540/silamparibisa.v3i2.1112>.
- Asitah, W., & Hastuti, J. (2016). Meningkatkan Kemampuan Bahasa Melalui Metode Bercerita Dengan Menggunakan Media Audio Visual Di Kelompok B Ra Saidi Turi Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, 8(2), 147-177. <https://doi.org/10.30596/intiqad.v8i2.733>.
- Busyaeri, A., Udin, T., & Zaenudin, A. (2016). Pengaruh Penggunaan Video Pembelajaran Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Mapel IPA Di Min Kroya Cirebon. *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 3(1), 116-137. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v3i1.584>.
- Duludu, U. A. (2017). *Buku Ajar Kurikulum Bahan dan Media Pembelajaran pls*. Deepublish.
- El Fiah, R., & Purbaya, A. P. (2016). Penerapan Bimbingan Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik di SMP Negeri 12 Kota Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 171-184. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.564>.
- Fadillah, A. (2016). Analisis Minat Belajar dan Bakat Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 1(2), 113-122. <https://doi.org/10.31943/mathline.v1i2.23>.
- Faridah, E. (2016). Mengajar Pendidikan Jasmani Melalui Permainan "Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis." *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 38-56. <https://doi.org/10.24114/jik.v15i2.6138>.
- Fatmawati, R., & Rozin, M. (2018). Peningkatan minat belajar siswa dengan menggunakan metode ceramah interaktif. *Journal Focus Action of Research Mathematic (Factor M)*, 1(1), 43-56. https://doi.org/10.30762/factor_m.v1i1.963.
- Febrina, D. I. (2018). Studi Tentang Pelaksanaan Pembelajaran Geografi Berdasarkan Standar Proses di SMA Negeri 7 Padang. *Jurnal Buana*, 2(1), 338-338. <https://doi.org/10.24036/student.v2i1.81>.
- Fikri AR, M. (2018). *Sejarah media: Transformasi, Pemanfaatan, dan Tantangan*. Universitas Brawijaya Press.
- Fitrah, A., Yantoro, Y., & Hayati, S. (2022). Strategi Guru dalam Pembelajaran Aktif Melalui Pendekatan Saintifik dalam Mewujudkan Pembelajaran Abad 21. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2943-2952.
- Halimah, N., & Adiyono, A. (2022). Unsur-Unsur Penting Penilaian Objek Dalam Evaluasi Hasil Belajar. *General and Specific Research*, 2(1), 160-167.
- Hasan, S., Winarno, M. E., & Tomi, A. (2015). Pengembangan Model Permainan Gerak Dasar Lempar Untuk Siswa Kelas V Sdn Tawangargo 4 Karangploso Malang. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(2), 182-200. <https://doi.org/10.31571/jpo.v4i2.86>.
- Hasanah, N. R., Adi, I. P. P., & Suwiwa, I. G. (2021). Survey Pelaksanaan Pembelajaran Pjok Secara Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kejaora*, 6(1), 189-196. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1295>.
- Hastuti, W. D. (2020). Membangun Motivasi dan Kemandirian Peserta Didik Berkebutuhan Khusus Melalui Flipped Classroom di Masa New Normal COVID-19. *E-Prosiding Pascasarjana Universitas Negeri Gorontalo*, 181-192.
- Hendriana, H., Afrilianto, M., & Sumayyah, D. (2014). *Panduan Bagi Guru Penelitian Tindakan Kelas: Suatu Karya Tulis Ilmiah*. PT Refika Aditama.
- Hidayat, U. S. (2019). *Penguatan Pendidikan Karakter Berbasis Kearifan Lokal Sunda*.
- Isnaeni, N., & Hildayah, D. (2020). Media Pembelajaran Dalam Pembentukan Interaksi Belajar Siswa. *Isnaeni, N., & Hildayah, D., 148-156*(Isnaeni, N., Hildayah, D.), 148-156. <https://doi.org/10.46799/jurnal.syntax.transformation.v1i5.69>.
- Kustria, K. S., Parwata, I. G. L. A., & Snyanawati, N. L. P. (2020). Motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan peserta didik SMA/SMK di Kecamatan Rendang di masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(3), 173-184. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i3.30646>.
- Maâ, S. (2018). Telaah Teoritis: Apa Itu Belajar? *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 35(1), 31-46. <https://doi.org/10.36456/helper.vol35.no1.a1458>.
- Muliawan, W., & Marhamah, M. (2022). PkM Pendampingan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru SMA/MA Di Kabupaten Lombok Timur Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Kemampuan Reflektif. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(2).
- Murtiasih, E. (2022). Implementasi Metode Flipped Classroom Pendidikan Agama Islam Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 8(3), 1018-1032. <https://doi.org/10.31943/jurnalrisalah.v8i3.327>.
- Nanda, V. P., Rahman, N. A., Syahril, S., & Noviyanti, S. (2022). Implementasi Ice Breaking dalam

- Meningkatkan Minat Belajar Siswa di SDN 64/I Teratai. *As-Sabiqun*, 4(2), 296–310. <https://doi.org/10.36088/assabiqun.v4i2.1766>.
- Nasution, A. F., & Sibuea, N. (2022). Analisis Hubungan Filsafat dengan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 2(2), 323–337. <https://doi.org/10.58939/afosj-las.v2i2.263>.
- Nugroho, U. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Pendidikan Jasmani*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Nurjannah, S., Wicaksono, I., & Budiarmo, A. S. (2018). Kajian Pembelajaran IPA dengan Model Pengintegrasian. *FKIP E-Proceeding*, 3(1), 341–346.
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27–33. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>.
- Prijowuntato, S. W. (2020). *Evaluasi Pembelajaran*. Sanata Dharma University Press.
- Purnamaningsih, I. R., & Purbangkara, T. (2022). *Pengelolaan Sarana Dan Prasarana Pendidikan Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Ramadhani, A. N., Ardiansyah, R. G., & Latifah, U. (2022). Penilaian Alat Hasil Belajar Untuk Siswa Sekolah Dasar SDN Sindangsari 1 Desa Sindangsari. *Alsyls*, 2(2), 292–302. <https://doi.org/10.58578/alsys.v2i2.303>.
- Rukmana, A. W., Abduloh, A., & Hidayat, A. S. (2021). Minat Belajar Siswa untuk Meningkatkan Kemampuan Pembelajaran Bola Voli di SMPN 2 Majalaya. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 10–18. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4359>.
- Rusyan, A. T., Winarni, W., & Hermawan, A. (2020). *Seri Pembaharuan Pendidikan Membangun Kelas Aktif dan Inspiratif*. Deepublish.
- Safira, D., Wiguna, S., & Ridha, Z. (2022). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Siswa Melalui Aplikasi Tiktok Sebagai Media Pembelajaran Pada Mata Pelajaran Aqidah Akhlaq Di Kelas VII MTs Al Hidayah Gebang. *Journal Research and Education Studies*, 27–37. <https://doi.org/10.51178/invention.v3i3.1018>.
- Sari, M., Anggoro, B. S., & Sugiharta, I. (2020). Analisis Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah Dan Kemandirian Belajar Dampak Flipped Classroom Berbantuan Video Pembelajaran. *Nabla Dewantara*, 5(2), 94–106. <https://doi.org/10.51517/nd.v5i2.228>.
- Savitri, O., & Meilana, S. F. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Flipped Classroom terhadap Pemahaman Konsep IPA Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7242–7249. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3457>.
- Sholihah, M., & Amaliyah, N. (2022). Peran Guru Dalam Menerapkan Metode Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(3), 898–905. <https://doi.org/10.31949/jcp.v8i3.2826>.
- Siagian, R. E. F. (2015). Pengaruh Minat dan Kebiasaan Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(2). <https://doi.org/10.30998/formatif.v2i2.93>.
- Sirait, E. D. (2016). Pengaruh Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 6(1), 35–43. <https://doi.org/10.30998/formatif.v6i1.750>.
- Siregar, P. S., & Hatika, R. G. (2019). *Ayo Latihan Mengajar:: Implementasi Kurikulum 2013 Di Sekolah Dasar (Peerteaching Dan Microteaching)*.
- Sumiharsono, R., & Hasanah, H. (2017). *Media Pembelajaran: Buku Bacaan Wajib Dosen, Guru dan Calon Pendidik*. Pustaka Abadi.
- Suryadi, A. (2022). *Desain Pembelajaran: Sebuah Pengantar*. Jejak Publisher.
- Sutianah. (2022). *Belajar dan pembelajaran*. Penerbit Qiara Media.
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi tentang prestasi belajar siswa dalam berbagai aspek dan faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115–123. <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.114>.
- Wibowo, H. (2020). *Pengantar Teori-teori Belajar dan Model-model Pembelajaran*. Puri Cipta Media.
- Wiganda, I., & Fatonah, N. (2021). Penerapan Model Pembelajaran Flipped Classroom Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran PAI. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 13(1), 236–248. <https://doi.org/10.52434/jp.v13i1.1381>.
- Yustianingsih, R., Syarifuddin, H., & Yerizon, Y. (2017). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Matematika Berbasis Problem Based Learning (PBL) untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Peserta Didik Kelas VIII. *JNPM (Jurnal Nasional Pendidikan Matematika)*, 1(2), 258. <https://doi.org/10.33603/jnpm.v1i2.563>.