



Metode Pembelajaran Berbantuan Video Tutorial untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Teknik Dasar Pencak Silat Tendangan Lurus

Alfi Maisatul Mukaromah^{1*}, I Ketut Semarayasa²



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

ARTICLE INFO

Article history:

Received January 27, 2024

Accepted April 10, 2024

Available online April 25, 2024

Kata Kunci:

Metode Pembelajaran *Part and Whole*, Video Tutorial, Silat, Tendangan Lurus

Keywords:

Part and Whole Learning Method, Video Tutorials, Silat, Straight Kicks



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

Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Pencak silat tidak hanya mengajarkan keterampilan fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai disiplin, keberanian, dan ketahanan diri. Namun, kenyataannya, banyak siswa mengalami kesulitan dalam mempelajari teknik dasar pencak silat, khususnya tendangan lurus. Kesulitan ini sering disebabkan oleh kurangnya pemahaman terhadap gerakan yang benar, minimnya waktu praktik yang efektif, dan kurangnya alat bantu belajar yang memadai. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar PJOK materi teknik dasar pencak silat tendangan lurus pada peserta didik melalui implementasi metode pembelajaran *part and whole* berbantuan video tutorial. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang di laksanakan dalam dua siklus, terdiri dari rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, Observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini yaitu peserta didik kelas X yang berjumlah 26 peserta didik yang terdiri dari 12 orang putra dan 14 orang putri. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif. Berdasarkan analisis data hasil utama penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar dalam materi teknik dasar pencak silat tendangan lurus meningkat, melalui implementasi metode pembelajaran *part and whole* berbantuan video tutorial untuk meningkatkan hasil belajar PJOK materi teknik dasar pencak silat tendangan lurus. Implikasi penelitian ini adalah penggunaan video tutorial sebagai media pembelajaran dapat menjadi alternatif yang efektif dan inovatif dalam mengatasi kendala-kendala yang dihadapi dalam pembelajaran tradisional, seperti keterbatasan waktu dan sumber daya pengajaran.

ABSTRACT

Pencak silat not only teaches physical skills, but also instills the values of discipline, courage and self-resilience. However, in reality, many students have difficulty learning the basic techniques of pencak silat, especially straight kicks. This difficulty is often caused by a lack of understanding of correct movements, a lack of effective practice time, and a lack of adequate learning aids. This research aims to improve PJOK learning outcomes regarding basic straight kick pencak silat techniques for students through the implementation of learning methods part and whole assisted by video tutorials. This research is classroom action research (PTK) which was carried out in two cycles, consisting of action planning, action implementation, observation and reflection. The subjects of this research were 26 class X students consisting of 12 boys and 14 girls. Data were analyzed using descriptive statistical analysis. Based on data analysis, the main results of the research show that learning outcomes in the basic techniques of pencak silat straight kicks have increased, through the implementation of learning methods part and whole with the help of video tutorials to improve PJOK learning outcomes, basic straight kick pencak silat technique material. The implication of this research is that the use of video tutorials as a learning medium can be an effective and innovative alternative in overcoming the obstacles faced in traditional learning, such as limited time and teaching resources.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual

*Corresponding author.

E-mail addresses: alfimaisatul4@gmail.com (Alfi Maisatul Mukaromah)

keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, Bangsa dan Negara (Muslim & S, 2020; Suci, 2021). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah Pendidikan yang menjadikan peserta didik agar lebih bugar dan sehat (Alfi, 2019; Mendrofa, 2021). Proses pendidikan jasmani selalu melibatkan guru untuk memberikan aktifitas fisik yang menyenangkan dan mampu mengembangkan kemampuan jasmani peserta didik (Stocks, 2016; Yuanta, 2020).

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peran yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan Kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis (Arke et al., 2021; Pendidikan et al., 2020). Mata pelajaran pendidikan jasmani lebih kompleks permasalahannya dibandingkan dengan pelajaran yang lain (Artawijaya & I Putu Panca Adi, 2023; Pratama, 2023). Selain materi dan beberapa teknik yang digunakan harus seimbang dengan cara mengajar agar peserta didik memahami materi yang akan disampaikan. Seorang guru harus menggunakan metode yang tepat, sehingga tujuan pembelajaran yang diinginkan bisa tercapai. metode adalah suatu prosedur atau cara untuk mengetahui sesuatu dengan langkah-langkah sistematis (Ashari & Bayu Utomo, 2021; Ma'azi Azizah, 2022).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti saat materi pembelajaran teknik dasar pencak silat tendangan lurus di SMAS Laboratorium Undiksha, peneliti mengamati terdapat 73% atau 19 peserta didik dari jumlah 26 peserta didik belum memahami dengan baik materi yang disampaikan oleh guru, seperti masih ada peserta didik yang kurang dalam mengingat kembali materi yang telah diberikan saat pembelajaran karena cara mengajar guru yang terlalu monoton dan metode pembelajaran yang digunakan kurang bervariasi. Dari hasil refleksi awal yang dilakukan oleh peneliti mengenai proses pembelajaran PJOK materi pencak silat masih perlu ditingkatkan. Mengacu dari permasalahan di atas. Seorang guru harus menggunakan metode yang tepat, agar tujuan pembelajaran yang diinginkan bisa tercapai. Oleh karena itu peneliti memberikan salah satu alternatif pemecahan masalah yaitu dengan menerapkan metode *part and whole* berbantuan video tutorial.

Part whole method adalah metode yang dikembangkan dalam pendekatan *motor learning*. *Part whole* akan sesuai untuk pembelajaran teknik dasar, yang berasal dari bagian-bagian teknik sampai teknik secara keseluruhan *part and whole* adalah metode pembelajaran yang dilakukan secara bertahap, dari pengenalan dan pembelajaran teknik bagian sehingga gabungan dari keseluruhan teknik bagian yang merupakan teknik gerakan yang utuh (Ariani-Kurnia, 2014; Trimizi et al., 2020). Jadi dapat disimpulkan bahwa metode *part whole* merupakan metode pembelajaran yang dilakukan secara bertahap dari pengenalan teknik sampai teknik secara keseluruhan yang cocok digunakan untuk pembelajaran teknik dasar. Menggunakan metode *Part and whole* berbantuan video tutorial ini, peserta didik akan lebih paham karena sebelum melaksanakan pembelajaran, peserta didik akan diberikan media video tutorial mengenai teknik tendangan lurus. Media pembelajaran berfungsi untuk membantu memudahkan belajar bagi peserta didik dan juga memudahkan pengajaran bagiguru, memberikan pengalaman lebih nyata (abstrak menjadi kongkret), serta menarik perhatian peserta didik agar tidak membosankan (gunarto & Dkk, 2020; Saputra & R, 2020).

Temuan penelitian sebelumnya menyatakan media pembelajaran berbasis video tutorial materi teknik dasar pencak silat pada peserta didik kelas VII SMP sangat layak digunakan sebagai media pembelajaran dalam menunjang proses pembelajaran (Arke et al., 2021). Penelitian lainnya juga mengungkapkan Video tutorial dapat memotivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran daring dan siswa juga tidak merasa bosan ketika materi yang di sampaikan melalui video tutorial karena dapat memudahkan siswa dalam memahami materi, siswa juga dapat memperhatikan contoh dari pembelajaran yang disampaikan pada matapelajaran PJOK yang lebih dominan ke ranah psikomotorik. Penelitian ini menghadirkan kebaruan dalam metode pembelajaran PJOK dengan memperkenalkan video tutorial sebagai alat bantu dalam mengajarkan teknik dasar pencak silat, khususnya tendangan lurus (Artawijaya & I Putu Panca Adi, 2023). Inovasi ini merupakan langkah maju dibandingkan dengan metode konvensional yang lebih mengandalkan demonstrasi langsung dan latihan berulang tanpa dukungan visual yang berkelanjutan. Penggunaan video tutorial dalam konteks pembelajaran PJOK adalah pendekatan yang relatif baru dan jarang diterapkan secara sistematis dalam kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia. Dengan menyediakan media visual yang dapat diakses dan diputar ulang oleh siswa, penelitian ini memberikan solusi praktis terhadap kendala pembelajaran yang sering dihadapi, seperti keterbatasan waktu, kurangnya pengulangan gerakan yang efektif, dan variasi kemampuan siswa dalam memahami teknik yang diajarkan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas implementasi metode pembelajaran berbantuan video tutorial dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan

Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dengan fokus pada materi teknik dasar pencak silat, khususnya tendangan lurus. Selain itu, penelitian ini berkontribusi pada literatur pendidikan dengan mengeksplorasi efektivitas video tutorial dalam konteks pembelajaran fisik dan motorik, sebuah bidang yang belum banyak disoroti dalam penelitian sebelumnya. Kebaruan lainnya terletak pada pendekatan yang menggabungkan teknologi digital dengan metode pengajaran tradisional, menciptakan model pembelajaran hibrid yang adaptif dan responsif terhadap perkembangan teknologi serta kebutuhan belajar siswa masa kini. Penelitian ini tidak hanya menguji keberhasilan video tutorial dalam meningkatkan hasil belajar siswa, tetapi juga mengevaluasi dampak motivasional dan persepsi siswa terhadap metode pembelajaran berbasis teknologi ini. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dan rekomendasi praktis bagi para pendidik dan pengambil kebijakan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK secara keseluruhan.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) (Marlianto et al., 2018; Mustafa et al., 2020). Penelitian tindakan kelas adalah suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan agar dapat memperbaiki dan atau meningkatkan praktik-praktik tertentu agar pembelajaran di dalam kelas lebih profesional. Penelitian tindakan kelas ini dirancang sebanyak dua siklus dengan masing masing siklus terdiri dari dua kali pertemuan. Setiap siklus dirancang menggunakan dua kali pertemuan dengan alokasi waktu 2 x 45 Menit pada setiap kali pertemuan. Sehingga total pertemuan yang dirancang 4 kali dalam 2 siklus. Penilaian kognitif dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda dan *essay* sesuai dengan materi pembelajaran, penilaian kognitif dilaksanakan diawal pembelajaran pada pertemuan pertama tiap siklus yang dievaluasi oleh peneliti. Penilaian aspek keterampilan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Penilaian Aspek Keterampilan

No.	Tahapan	Subjek
1	Awalan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, sehingga badan dalam keadaan seimbang. 2. Kuda-kuda depan dengan sikap salah satu kaki berada di depan. 3. Posisi tangan di depan dada, pandangan kearah sasaran atau target yang akan di tendang.
2	Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengangkat lutut kaki belakang ke arah depan. 2. Melakukan tendangan lurus dengan dorongan ke depan, dengan menggunakan ujung telapak kaki arahkan ke ulu hati atau dada. 3. Satu tangan posisi di dada dan tangan satunya di bawah diantara kaki yang menendang dan kaki yang lurus.
3	Akhiran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah melakukan tendangan, kaki yang menendang ditarik kembali ke belakang, membentuk kuda-kuda depan 2. Sikap kedua tangan kembali di depan dada. 3. Sikap kuda-kuda kembali pada sikap awal

(Ahmad & Wijaya, 2024)

Evaluasi unjuk kerja keterampilan teknik dasar pencak silat tendangan lurus dapat dipergunakan untuk mengklasifikasi keterampilan peserta didik, menentukan peningkatan hasil belajar peserta didik dan mengetahui hasil belajar peserta didik, serta untuk memberikan nilai keterampilan pada peserta didik dalam belajar teknik dasar pencak silat tendangan lurus. Penilaian aspek keterampilan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Penilaian Aspek Keterampilan

Aspek yang dinilai	Deskripsi Sikap yang dinilai
Spiritual	<ol style="list-style-type: none"> a. Berdo'a sebelum dan sesudah belajar b. Menjalankan ibadah sesuai agama dan kepercayaan yang dianut c. Menghargai sesama teman dalam melaksanakan ibadah.
Jujur	<ol style="list-style-type: none"> a. Menyampaikan sesuatu yang sesuai dengan keadaan. b. Tidak menutupi kesalahan individu atau kelompok. c. Mau mengakui kesalahan diri sendiri.

Aspek yang dinilai	Deskripsi Sikap yang diniali
Disiplin	<ul style="list-style-type: none"> a. Hadir tepat waktu. b. Mengikuti instruksi yang diberikan oleh guru. c. Tidak membuat kelas jadi tidak kondusif.
Santun	<ul style="list-style-type: none"> a. Berinteraksi dengan guru secara sopan b. Berinteraksi dengan teman secara ramah. c. Berkomunikasi dengan bahasa yang tidak menyinggung. d. Berperilaku sopan.
Tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. b. Memimpin kelompok dengan baik.
	<ul style="list-style-type: none"> c. Mengembalikan alat yang sudah selesai digunakan.

(Prameswary & Handayani, 2022; Tresnawati et al., 2022)

Observasi/Evaluasi pengamatan aspek sikap dilakukan pada proses pembelajaran berlangsung. Evaluasi ini akan dilaksanakan dengan menggunakan lembar pengamatan aspek sikap. Prosedur Singkat Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian tindakan kelas ini akan dilaksanakan dalam empat siklus yang terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pertama, tahap perencanaan. Pada tahap ini, peneliti akan merancang video tutorial yang berisi teknik dasar pencak silat tendangan lurus. Video tersebut akan diproduksi dengan bantuan ahli pencak silat dan direview untuk memastikan kejelasan dan ketepatan teknik yang diajarkan. Selain itu, peneliti juga akan menyiapkan perangkat evaluasi seperti rubrik penilaian keterampilan dan kuesioner untuk mengukur motivasi serta persepsi siswa.

Kedua, tahap pelaksanaan. Video tutorial akan diperkenalkan kepada siswa di kelas PJOK. Pada awalnya, peneliti akan memberikan pengantar singkat mengenai pentingnya teknik tendangan lurus dalam pencak silat dan cara menggunakan video tutorial sebagai alat bantu belajar. Siswa kemudian akan diberikan waktu untuk menonton dan mempraktikkan gerakan sesuai dengan panduan di video. Proses ini akan dilakukan selama beberapa sesi pembelajaran untuk memastikan siswa memiliki cukup waktu untuk mempelajari dan menguasai teknik yang diajarkan.

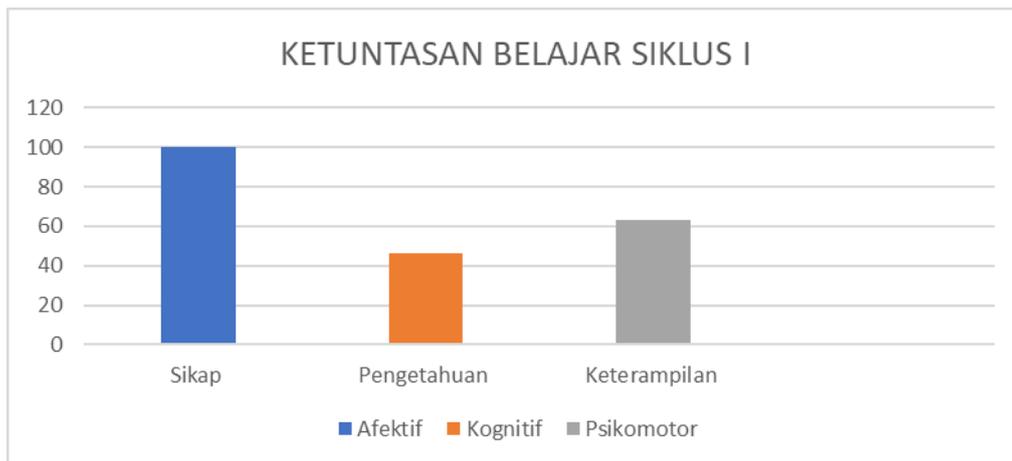
Ketiga, tahap observasi. Selama pelaksanaan, peneliti akan mengamati aktivitas siswa untuk mengidentifikasi perubahan dalam pemahaman dan keterampilan mereka. Observasi ini dilakukan dengan menggunakan rubrik penilaian yang telah disiapkan, mencatat kemajuan siswa dalam melakukan tendangan lurus. Selain itu, peneliti juga akan mengumpulkan data kualitatif melalui wawancara singkat dengan siswa dan guru untuk mendapatkan umpan balik tentang pengalaman mereka menggunakan video tutorial.

Keempat, tahap refleksi. Setelah setiap siklus, peneliti akan menganalisis data yang terkumpul untuk menilai efektivitas penggunaan video tutorial. Refleksi ini melibatkan evaluasi hasil belajar siswa, tingkat keterampilan yang dicapai, serta motivasi dan persepsi siswa terhadap metode pembelajaran ini. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti akan membuat perbaikan atau penyesuaian pada video tutorial atau metode pengajarannya sebelum memulai siklus berikutnya. Proses ini berulang hingga empat siklus untuk memastikan peningkatan hasil belajar siswa yang signifikan dan berkelanjutan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

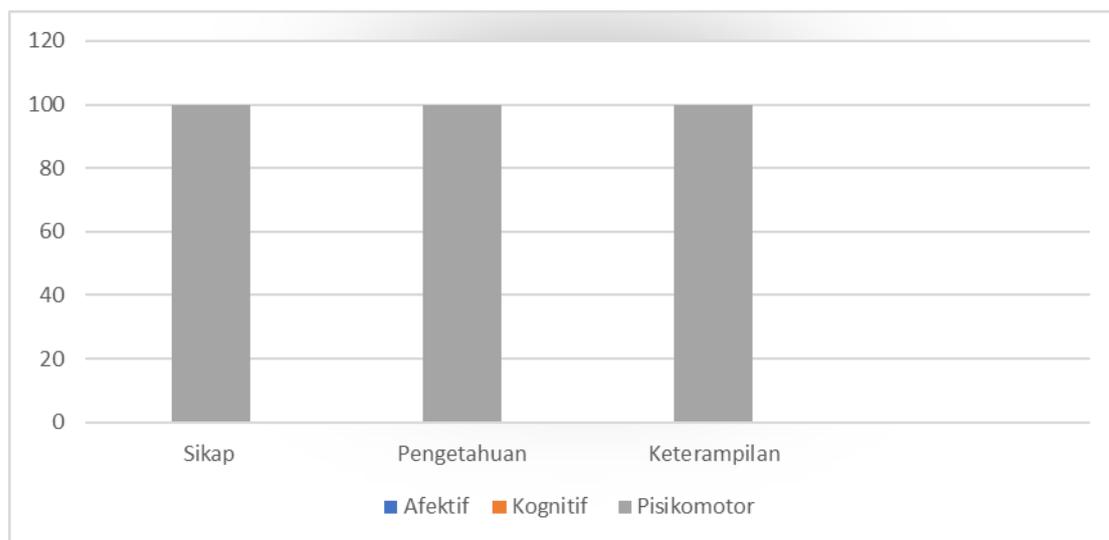
Hasil

Hasil dari penelitian ini adalah pengamatan langsung dilapangan pada hasil belajar materi teknik dasar pencak silat tendangan lurus dengan menerapkan metode pembelajaran bagian dan keseluruhan berbantuan video tutorial pada peserta didik kelas X SMAS Laboratorium Undiksha tahun pelajaran 2023/2024. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus, pada siklus I dan II masing-masing terdiri dari 2 kali pertemuan yang dimana siklus I membahas menggunakan metode bagian (*Part*) dan memberikan contoh dengan membagikan video tutorial kepada peserta didik tentang teknik dasar pencak silat tendangan lurus serta melakukan tes keterampilan di akhir pembelajaran. Ketuntasan belajar pada siklus I disajikan pada [Gambar 1](#).



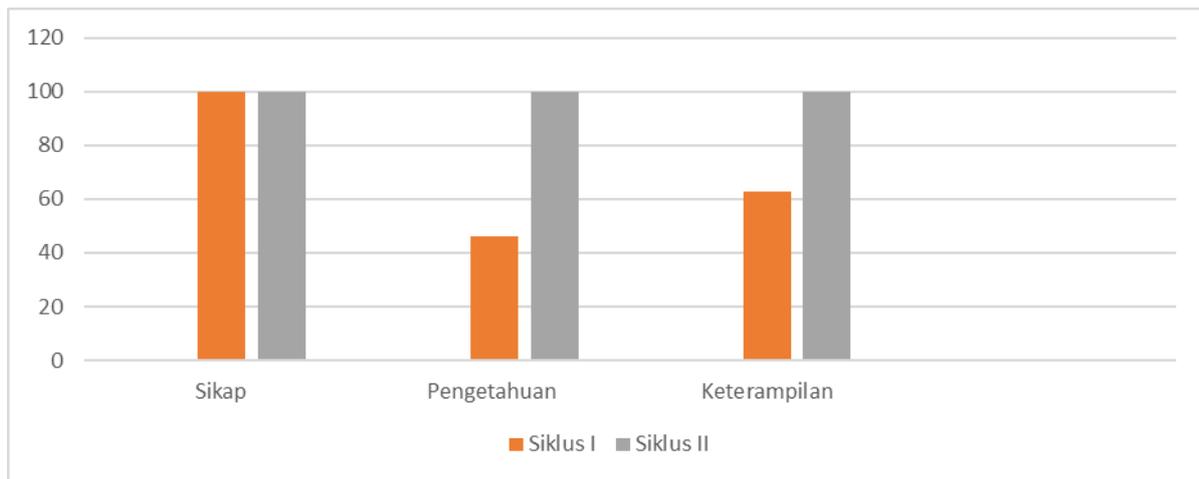
Gambar 1. Kentuntasan Belajar Siklus I

Hasil evaluasi belajar pada peserta didik pada siklus I aspek pengetahuan dapat disimpulkan bahwa dari jumlah 26 peserta didik terdapat 12 peserta didik dalam kategori tuntas atau 46,15%, sedangkan kategori peserta didik dalam kategori tidak tuntas sebanyak 14 orang atau 53,85%. Hasil evaluasi belajar peserta didik pada siklus I aspek keterampilan dapat disimpulkan bahwa dari jumlah peserta didik 26 orang, terdapat 16 orang dalam kategori tuntas atau 61,53%, sedangkan kategori peserta didik dalam kategori tidak tuntas sebanyak 10 orang atau 38,47%. Maka peneliti menggambarkan diagram hasil evaluasi belajar peserta didik siklus I sebagai berikut. Hasil siklus II disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Hasil Siklus II

Hasil evaluasi belajar peserta didik pada siklus II aspek pengetahuan / *kognitif* ditemukan bahwa dari 26 peserta didik yang termasuk dalam kategori tuntas pada aspek pengetahuan yaitu yaitu sebanyak 26 peserta didik atau 100% tuntas dan tidak ada yang tidak tuntas. Hasil evaluasi belajar peserta didik pada siklus II aspek keterampilan ditemukan bahwa dari 26 jumlah peserta didik yang termasuk dalam kategori tuntas yaitu sebanyak 26 peserta didik atau 100 % tuntas, dan tidak ada peserta didik yang tidak tuntas. Hasil siklus I dan II disajikan pada Gambar 3.



Gambar 3. Hasil Siklus I dan Siklus II

Setelah diberikan tindakan pada siklus I dan siklus II, hasil belajar peserta didik mengalami peningkatan. Ketuntasan hasil belajar peserta didik pada siklus I sebesar 69,26% sedangkan ketuntasan belajar peserta didik pada siklus II sebesar 100% dengan kategori sangat baik mengalami peningkatan sebesar 30,74% dari rata-rata ketuntasan belajar peserta didik pada siklus I dan siklus II.

Pembahasan

Penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode bagian dan keseluruhan untuk meningkatkan hasil belajar PJOK materi teknik dasar pencak silat tendangan lurus pada peserta didik kelas XB SMAS Laboratorium Undiksha tahun pelajaran 2023/2024. Hasil belajar teknik dasar pencak silat tendangan lurus pada siklus I dan siklus II mengalami peningkatan. Ketuntasan belajar aspek sikap pada siklus I yaitu sebesar 100% dengan rata-rata nilai 77,5 sedangkan pada siklus II aspek sikap sebesar 100% dengan rata-rata nilai 78,9. Ketuntasan belajar aspek pengetahuan pada siklus I yaitu sebesar 61,63% dengan rata-rata nilai 74,3. Sedangkan pada siklus II sebesar 100% dengan rata-rata nilai 81,3. Ketuntasan belajar aspek keterampilan pada siklus I yaitu sebesar 46,15% dengan rata-rata nilai 74,9 Pada siklus II sebesar 100% dengan rata-rata nilai 81,4. Data tersebut menunjukkan bahwa keterampilan dalam materi teknik dasar pencak silat tendangan lurus meningkat. Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa penelitian sudah dianggap berhasil dengan baik dan sesuai dengan kriteria ketuntasan minimum yang telah diterapkan serta sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui implementasi metode pembelajaran bagian dan keseluruhan berbantuan video tutorial untuk meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi teknik dasar pencak silat tendangan lurus pada peserta didik kelas XB SMAS Laboratorium Undiksha tahun pelajaran 2023/2024.

Penelitian tindakan kelas ini mengungkapkan bahwa implementasi metode pembelajaran berbantuan video tutorial secara signifikan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) khususnya pada materi teknik dasar pencak silat tendangan lurus (Hidayati, 2021; Sahidu et al., 2012). Hasil observasi dan penilaian menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan video tutorial menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan yang lebih baik dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional. Video tutorial memberikan visualisasi gerakan yang jelas dan dapat diulang-ulang, memungkinkan siswa untuk mempelajari teknik dengan ritme mereka sendiri.

Analisis data kuantitatif dan kualitatif dari beberapa siklus tindakan menunjukkan peningkatan yang konsisten dalam keterampilan siswa. Siswa tidak hanya lebih cepat memahami teknik tendangan lurus, tetapi juga lebih percaya diri dalam mempraktikkannya (Eksperimen, 2021; Wati et al., 2022). Hal ini tercermin dari hasil penilaian keterampilan yang menunjukkan peningkatan nilai secara bertahap di setiap siklus. Selain itu, penggunaan video tutorial juga berdampak positif terhadap motivasi belajar siswa. Wawancara dan kuesioner yang dilakukan menunjukkan bahwa siswa merasa lebih termotivasi dan tertarik dalam mengikuti pelajaran PJOK ketika menggunakan media video tutorial. Mereka mengapresiasi kemudahan dalam memahami gerakan dan merasa lebih tertantang untuk mencapai kesempurnaan teknik seperti yang ditampilkan dalam video (Artawijaya & I Putu Panca Adi, 2023; Meranti Raya Nomor et al., 2021; Tresnawati et al., 2022).

Dari sisi guru, metode ini juga dinilai sangat membantu dalam proses pengajaran. Guru dapat menghemat waktu dalam demonstrasi gerakan yang berulang-ulang dan lebih fokus memberikan

bimbingan individual kepada siswa yang memerlukan bantuan lebih lanjut. Guru juga mencatat bahwa video tutorial dapat digunakan sebagai alat evaluasi diri bagi siswa, yang dapat melihat dan memperbaiki kesalahan mereka secara mandiri (Agus Dipa Prayatna et al., 2019; Karimah, 2019). Penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi metode pembelajaran berbantuan video tutorial secara signifikan meningkatkan hasil belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya pada materi teknik dasar pencak silat tendangan lurus. Penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik ini cenderung mengungkapkan hasil yang serupa, yaitu bahwa penggunaan media visual seperti video tutorial dapat memfasilitasi pemahaman yang lebih baik terhadap gerakan atau teknik yang diajarkan. Namun, penelitian ini menambahkan nuansa baru dengan fokus pada konteks pembelajaran PJOK dan spesifiknya pada teknik dasar pencak silat, yang belum banyak diteliti secara mendalam sebelumnya. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang mungkin lebih umum dalam lingkungannya, penelitian ini mengadopsi pendekatan tindakan kelas yang memungkinkan peneliti untuk secara langsung mengintervensi dan mengevaluasi proses pembelajaran. Dengan demikian, temuan dari penelitian ini tidak hanya memperlihatkan efektivitas metode pembelajaran berbantuan video tutorial secara umum, tetapi juga memberikan wawasan yang lebih khusus mengenai implementasi teknologi dalam pembelajaran olahraga seperti pencak silat.

Selain itu, penelitian ini juga menyoroti pentingnya evaluasi secara kontinyu melalui siklus-siklus tindakan kelas, yang memungkinkan penyesuaian dan perbaikan berkelanjutan terhadap metode pembelajaran yang diterapkan. Hal ini merupakan kontribusi penting dalam membangun bukti empiris yang lebih kuat mengenai keefektifan metode ini dalam konteks pembelajaran olahraga di sekolah (Made et al., 2023; Santiana et al., 2022). Secara keseluruhan, penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi temuan penelitian sebelumnya mengenai manfaat video tutorial dalam pembelajaran, tetapi juga mengembangkan pemahaman kita tentang bagaimana teknologi dapat diintegrasikan secara efektif dalam kurikulum PJOK untuk meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi praktik pembelajaran PJOK, terutama dalam mengintegrasikan teknologi sebagai alat bantu yang efektif. Temuan ini mendukung integrasi teknologi dalam kurikulum PJOK dan memberikan dasar bagi pengembangan metode pengajaran yang lebih modern dan interaktif. Secara keseluruhan, implementasi video tutorial dalam pembelajaran PJOK terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa, memotivasi mereka, serta mempermudah tugas pengajaran bagi guru. Hal ini sejalan dengan kebutuhan pendidikan abad 21 yang mengedepankan penggunaan teknologi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

Hasil penelitian mengenai implementasi metode pembelajaran berbantuan video tutorial dalam meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi teknik dasar pencak silat tendangan lurus memiliki berbagai implikasi penting bagi dunia pendidikan. Pertama, penggunaan video tutorial sebagai media pembelajaran dapat menjadi alternatif yang efektif dan inovatif dalam mengatasi kendala-kendala yang dihadapi dalam pembelajaran tradisional, seperti keterbatasan waktu dan sumber daya pengajaran. Dengan video tutorial, siswa memiliki akses yang lebih fleksibel untuk mempelajari dan mengulang materi kapan saja dan di mana saja, sehingga dapat mengoptimalkan pemahaman dan keterampilan mereka dalam teknik pencak silat. Kedua, temuan penelitian ini dapat mendorong guru-guru PJOK untuk lebih kreatif dalam merancang strategi pembelajaran yang mengintegrasikan teknologi. Video tutorial tidak hanya mempermudah proses belajar mengajar, tetapi juga dapat meningkatkan motivasi dan minat siswa dalam belajar olahraga, karena penyampaian materi yang lebih menarik dan interaktif. Guru dapat menggunakan video sebagai alat bantu demonstrasi yang memberikan visualisasi gerakan secara detail dan berulang, sehingga siswa dapat lebih mudah memahami dan meniru gerakan dengan benar.

Selain itu, implikasi dari penelitian ini juga dapat dirasakan dalam pengembangan kurikulum PJOK. Integrasi teknologi seperti video tutorial dapat menjadi bagian dari kurikulum modern yang lebih responsif terhadap perkembangan zaman dan kebutuhan siswa. Kurikulum yang adaptif dan inovatif akan membantu menghasilkan lulusan yang tidak hanya kompeten secara fisik, tetapi juga memiliki kemampuan belajar mandiri dan keterampilan menggunakan teknologi secara produktif. Terakhir, penelitian ini juga memiliki dampak positif bagi kebijakan pendidikan, khususnya dalam hal penyediaan sarana dan prasarana pendukung pembelajaran berbasis teknologi. Sekolah dan lembaga pendidikan diharapkan dapat menyediakan fasilitas yang memadai, seperti perangkat pemutar video dan akses internet, untuk mendukung implementasi metode pembelajaran berbantuan video tutorial. Dengan demikian, penerapan metode ini dapat berjalan secara efektif dan memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas pendidikan, khususnya dalam bidang PJOK.

Keterbatasan utama dari penelitian ini adalah terbatasnya waktu dan ruang lingkup penelitian tindakan kelas yang dilakukan. Meskipun penelitian telah berhasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam hasil belajar siswa dengan menggunakan video tutorial dalam pembelajaran PJOK materi teknik dasar pencak silat tendangan lurus, namun penelitian ini hanya dilakukan pada satu sekolah dengan

sampel siswa yang terbatas. Hal ini mengakibatkan generalisasi hasil penelitian ini menjadi terbatas dalam skala yang lebih luas. Selain itu, dalam penelitian ini juga terdapat keterbatasan dalam hal sumber daya, terutama terkait dengan produksi dan penggunaan video tutorial yang memerlukan keterampilan teknis dan waktu yang cukup untuk pengembangannya. Pemilihan konten yang sesuai dengan kebutuhan siswa juga merupakan aspek penting yang memerlukan perhatian khusus.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil belajar, dan analisis data serta pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran bagian dan keseluruhan dapat meningkatkan hasil belajar materi teknik dasar pencak silat tendangan lurus pada peserta didik kelas XB SMAS Laboratorium Undiksha. Penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi metode pembelajaran berbantuan video tutorial efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya dalam mempelajari teknik dasar pencak silat tendangan lurus. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa yang belajar dengan menggunakan video tutorial mengalami peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan keterampilan praktis mereka dalam melaksanakan teknik tersebut. Video tutorial memberikan kemudahan akses, visualisasi gerakan yang jelas, dan fleksibilitas waktu belajar, yang secara positif mempengaruhi motivasi dan minat belajar siswa terhadap materi PJOK.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, R. M., Simanjuntak, V. G., & Purnomo, E. (2014). Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit Di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(6), 1–10. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/6027>.
- Agus Dipa Prayatna, I. P., Sudiarta, I. G. P., & Gita, I. N. (2019). Penerapan Pembelajaran Matematika Berbantuan Video Tutorial Untuk Meningkatkan Minat Dan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Matematika Undiksha*, 9(2), 40. <https://doi.org/10.23887/jjpm.v9i2.19894>.
- Ahmad, A. A., & Wijaya, M. A. (2024). Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Assisted Individualization Berbantuan Media Tutorial Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Shooting Free Throw Bola Basket. 22(1), 36–41.
- Alfi, P. (2019). Psikologi Belajar. In *Grup Penerbit CV Budi Utama*.
- Ariani-Kurnia, D. (2014). Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap tendangan sabit pada atlet pencak silat putra usia 12-14 tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Surabaya*, 2 (2), 158–163.
- Arke, I. G., Wijaya, M. A., & Parta Lesmana, K. Y. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran Daring Berbantuan Video Tutorial pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 165. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.39478>.
- Artawijaya, I. P. E., & I Putu Panca Adi. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran Video Tutorial Materi Teknik Dasar Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(1), 37–44. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i1.57869>.
- Ashari, K. H., & Bayu Utomo, A. W. (2021). Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Sabit Pencak Silat Melalui Modifikasi Bola Plastik. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(2), 509–513. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i2.1359>.
- Eksperimen, P. P. (2021). Penerapan Media Pembelajaran Video Berbasis. 10(2), 55–65.
- gunarto, P., & Dkk. (2020). Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik Dasar Sepak Kura dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(1), 45–53. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i1.54208>.
- Hidayati, N. A. (2021). Peningkatan Keterampilan Pidato Melalui Metode Demonstrasi Berbantuan Unggah Tugas Video di Youtube. *Jurnal Educatio*, 7(4), 1738–1744. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i4.1566>.
- Karimah, W. (2019). Penerapan Model Flipped Classroom Berbantuan Video Pembelajaran Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Siswa. *Delta: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 6(2), 25. <https://doi.org/10.31941/delta.v6i2.913>.
- Ma'azi Azizah, I. (2022). Efektivitas Pembelajaran Menggunakan Permainan Tradisional Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Materi Gaya di Kelas IV MIN Ngronggot Nganjuk. <http://news.okezone.com>.
- Made, M. A. W., Suwiwa, I. G., Bayu, W. I., & Estrella, E. O. (2023). ICT TPACK-Oriented of Floor Gymnastics Learning Media for Elementary School Students. *Journal of Education Technology*, 7(1), 34–44. <https://doi.org/10.23887/jet.v7i1.57076>.

- Marlianto, F., Yarmani, Y., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2018). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(2), 179–185. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8740>.
- Mendrofa, F. (2021). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2125–2131. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1124>.
- Meranti Raya Nomor, J., Bengkulu, K., Chrisdianto, M., Satinem, Y., & Suhdy, M. (2021). Analisis Teknik Dasar Pencak Silat PSHT Rayon Lubuk Kupang Ranting Lubuklinggau Selatan 1 Affiliation: 1. STKIP PGRI Lubuklinggau Corresponding. *Educative Sportive-EduSport*, 2(1), 21–26.
- Muslim, A. Q., & S, S. I. G. (2020). *Peran Manajemen Pendidikan Nonformal Berbasis Masyarakat Sebagai Upaya Peningkata Sumber Daya Manusia Di Indonesia*. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini.
- Mustafa, P. S., Alatas, H. F., & Mediatama, I. (n.d.). *Pola Latihan Tendangan " T " Bagi*.
- Pendidikan, J., Gugus, O., & Timur, K. B. (2020). *Profil Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di SD* (Vol. 2, Issue ue 1)).
- Prameswary, A. R., & Handayani, K. D. (2022). *Penerapan Metode Stad Berbantuan Video Tutorial Autocad 2d Mata Pelajaran Aplpig Kelas XI SMKN 1 Kemlagi*. 51–58.
- Pratama, R. (2023). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Karakter Siswa Pada MTsN di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 4(1).
- Sahidu, H., Harjono, A., Yeni, M., Keguruan, F., & Mataram, U. (2012). *Efektivitas penerapan model*. 4(2), 167–179.
- Santiana, Noor, S., Widyaningsih, H., Siregar, S., Jasiah, Baidhowi, M. M., Latar, I. M., Ningtyas, D. T., Mulya, N., Hijrah, Yahya, Zamista, A. A., Alamsyah, F. F., Makleat, M. Y., Susilawati, E., Siyono, Makleat, N., Hau, R. R. H., Sriwahyuni, E., ... Sefriana, N. (2022). *Nuansa Transformasi Teknologi Dan Pelatihan Support Sistem*.
- Saputra, I. S. A., & R, W. (2020). Penerapan Metode Pembelajaran Bagian dan Keseluruhan Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas. *Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Stocks, N. (2016). *Pelaksanaan Pembelajaran Olahraga*. 3, 1–23.
- Suci, W. (2021). *Pengaruh Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Al-Islam Di SMA Muhammadiyah 1 Gisting Kabupaten Tanggamus Tahun Pelajaran*.
- Tresnawati, D., Supriatna, A. D., & Puadi, A. N. (2022). Perancangan Aplikasi Pengenalan Teknik Dasar Pencak Silat untuk Anak Menggunakan Teknologi Augmented Reality. *Jurnal Algoritma*, 19(1), 238–248. <https://doi.org/10.33364/algoritma/v.19-1.1059>.
- Trimizi, T., Iman, I., & Elfry, E. (2020). Pengaruh Part Wdole Method Terhadap Teknik Dasar Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 1(1), 19. <https://doi.org/10.26418/jpjk.v1i1.43579>.
- Wati, N. K. W. T. W. W. T., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2022). Media Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan dan Kelincahan Berbasis Video Tutorial. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 4(1), 22–31. <https://doi.org/10.23887/ijst.v4i1.45025>.
- Yuanta, F. (2020). Pengembangan Media Video Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial pada Siswa Sekolah Dasar. *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(02), 91. <https://doi.org/10.30742/tpd.v1i02.816>.