

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA VIDEO UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SENAM LANTAI ROLL DEPAN SISWA KELAS ATAS SD SARIREJO 03 PATI PADA PEMBELAJARAN PJOK DARING

Muhammad Ishom Khoirul Muzakki¹, Bertika Kusuma Prastiwi² dan Maftukin Hudah³
email: muhammadishom97@gmail.com bertikakusuma@gmail.com, maftukinhudah10@gmail.com
Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan
Universitas PGRI Semarang

ABSTRACT

This research is motivated by the value of students in learning front roll floor gymnastics which is still less than the KKM. The purpose of this study was to determine the effect of using video media to improve front roll floor gymnastics skills in upper grade students at Sarirejo 03 Pati Elementary School in online PJOK learning. This type of research uses quantitative research and uses experimental methods. The design of this study was to use a pretest-posttest control group design. With a population of 83 students from the upper class, namely 4,5,6. And the sample was taken by random sampling, namely 53 students in class 4 as the experimental class and class 6 as the control class. The results of the research carried out After being treated with video media, it can be explained that the mean / average front roll floor gymnastics skills of upper graders at Sarirejo 03 Pati Elementary School in online PJOK learning after being given treatment through video media in the experimental group experienced an increase in the mean or average value. the average from the pretest of 59.11 to the posttest of 81.96 an increase of 33.28 in other words an increase of 61.7% while for the control group results from the pretest of 52.17 to the posttest of 69.78 an increase of 17,60 in other words, an increase of 33.75%. It can be concluded that the increase in the mean or average of the experimental group is greater than the increase in the mean or average of the control group. So the use of video media can improve the front roll floor gymnastics skills in upper grade students at Sarirejo 03 Pati Elementary School in online PJOK learning. It is recommended that students improve their floor gymnastics skills, teachers are expected to provide more varied learning media, and for researchers to add research subjects with a larger scope.

Keywords: Video media, Online PJOK Learning, Floor Gymnastics.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh nilai siswa dalam pembelajaran senam lantai roll depan masih ada yang kurang dari KKM. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penggunaan media video untuk meningkatkan keterampilan senam lantai roll depan pada siswa kelas atas di SD Sarirejo 03 Pati dalam pembelajaran PJOK daring. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dan menggunakan metode eksperimen. Desain penelitian ini yaitu menggunakan desain *pretest-posttest control group design*. Dengan populasi 83 siswa dari kelas atas yaitu 4,5,6. Dan sampel diambil secara *random sampling* yaitu 53 siswa kelas 4 sebagai kelas eksperimen dan kelas 6 sebagai kelas kontrol. Hasil penelitian yang dilakukan Setelah diberikan perlakuan dengan media video dapat dijelaskan bahwa *mean*/rata-rata keterampilan senam lantai roll depan siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran PJOK daring setelah diberikan *treatment* melalui media video pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan nilai *mean* atau rata-rata dari *pretest* sebesar 59,11 menjadi *posttest* sebesar 81,96 mengalami peningkatan sebesar 33,28 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 61,7% sedangkan untuk hasil kelompok kontrol dari *pretest* sebesar 52,17 menjadi *posttest* sebesar 69,78 mengalami peningkatan sebesar 17,60 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 33,75%. Dapat disimpulkan bahwa peningkatan *mean* atau rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan peningkatan *mean* atau rata-rata kelompok kontrol. Jadi penggunaan media video dapat meningkatkan keterampilan senam lantai roll depan pada siswa kelas atas di SD Sarirejo 03 Pati dalam pembelajaran PJOK daring. Disarankan bahwa bagi siswa agar lebih meningkatkan keterampilan senam lantai, bagi guru diharapkan memberikan media pembelajaran yang lebih variatif lagi, dan bagi peneliti agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar.

Kata kunci : Media video, Pembelajaran PJOK Daring, Senam Lantai.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses pembelajaran yang dilakukan peserta didik secara terbimbing supaya mempunyai moral, pengetahuan, dan keterampilan yang baik untuk diterapkan di kehidupan sehari-hari. Pendidikan sangat penting untuk semua orang, karena pendidikan termasuk hak bagi setiap orang, di Indonesia pendidikan wajib dilakukan 12 tahun, yaitu pendidikan dasar (SD) selama 6 tahun, pendidikan menengah pertama (SMP) 3 tahun dan pendidikan menengah atas (SMA) 3 tahun. Dalam pendidikan dinilai dalam 3 aspek, yaitu penilaian kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Menurut Undang-Undang sistem pendidikan nasional No.20 tahun 2003 disebutkan bahwa pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan serta membentuk watak peradaban bangsa yang bermartabat untuk mewujudkan cita-cita bangsa, yaitu mencerdaskan kehidupan berbangsa serta berupaya untuk mengembangkan potensi serta kemampuan peserta didik dan menjadikan mereka menjadi manusia yang beriman, berakhlak mulia, berilmu cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta tanggung jawab.

Menurut Kusumo (2015:5) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran di sekolah memiliki peranan yang relatif besar dalam membantu dan mengembangkan kemampuan siswa yang mengacu pada keseimbangan gerak, penanaman sikap, watak, emosi, dan kesehatan dilaksanakan guna meningkatkan kualitas manusia di Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang tinggi, serta dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat.

Pendidikan jasmani adalah pelajaran yang diajarkan di sekolah guna untuk meningkatkan keterampilan psikomotorik. Selain psikomotorik, pendidikan jasmani juga bisa untuk membentuk sikap para peserta didik. Fungsi pendidikan jasmani berguna untuk melatih kreatifitas, pengetahuan, membentuk mental, jiwa korsa terhadap teman, dan memupuk rasa tanggung jawab peserta didik. Untuk mata pelajaran pendidikan jasmani yang ada di sekolah yaitu bernama pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Di dalam PJOK memuat materi tentang permainan bola besar, bola kecil, atletik, bela diri, senam, aktivitas air, dan kesehatan.

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan di pendidikan jasmani, senam lantai yaitu cabang olahraga yang memperlombakan beberapa keindahan gerakan. Matras salah satunya alat yang digunakan senam lantai, karena merupakan alat keselamatan yang digunakan senam lantai. Senam lantai terdiri menjadi dua yaitu senam menggunakan alat dan senam tidak menggunakan alat. Perlombaan senam lantai bisa dilakukan semua gender baik laki laki maupun perempuan. Contoh gerakan dalam senam lantai yaitu roll depan, roll belakang, meroda, khayang, sikap lilin, dll.

Saat ini seluruh dunia digemparkan oleh salah satu wabah virus corona / covid19. Dimana virus ini sangatlah berbahaya bagi manusia yang ada di muka bumi ini. Virus tersebut muncul sekitar akhir 2019 dan berasal dari kota Wuhan, Tiongkok. Banyak korban jiwa yang meninggal dunia karena terinfeksi oleh virus tersebut. Penularan virus tersebut sangatlah cepat, hingga ke seluruh dunia. Termasuk Indonesia adalah negara yang terdampak virus corona. Saat ini tanggal 22 Maret 2021 warga negara Indonesia terkonfirmasi 743,198 kasus, diantaranya 611,097 sembuh, 109,963 dirawat dan 22,138 meninggal dunia. DKI Jakarta dan Jawa Timur yang menduduki peringkat tertinggi di Indonesia karena terdampak virus corona tersebut.

Banyak dampak yang terjadi saat pandemi seperti ini, diantaranya masyarakat menjadi was-was dan takut, perekonomian semakin sulit, pendidikan terbatas, dampak pekerjaan, dll. Masyarakat sangatlah was-was dan ketakutan akan tertular virus maka akibatnya semua kegiatan yang berkerumun tidak diperbolehkan. Di bidang ekonomi, keuntungan bagi yang mempunyai usaha mulai menurun seperti penjual di pasar. Dampak pada pekerjaan yaitu sedikitnya lowongan pekerjaan karena terbatasnya ekonomi bagi swasta, dan untuk pekerjaan lainnya harus menggunakan sistem WFH (Work from home) yang artinya kerja dirumah, mau tidak mau harus ada jadwal piket bergantian. Dampak yang terakhir yaitu pendidikan, dimana sekolah semua dilakukan secara online (daring).

Pembelajaran daring merupakan pembelajaran jarak jauh yang diterapkan dari sekolah atau perguruan tinggi, dengan dibantu menggunakan alat elektronik atau alat komunikasi dan via

internet. Adanya pembelajaran daring guna untuk mencegah penularan virus corona. Biasanya pendidik melakukan pembelajaran daring melalui handphone. Untuk aplikasi yang digunakan seperti whatsapp, google classroom, zoom, google meet, dll. Kelebihan dari pembelajaran daring yaitu bisa mencegah penularan virus corona, serta menambah pengetahuan tentang teknologi di era jaman sekarang. Tetapi kekurangan pembelajaran daring yaitu peserta didik tidak bisa bertatap muka secara langsung dengan pendidik, dan belum juga jika ada sebagian orang yang tidak bisa mengoperasikan teknologi secara baik. Pembelajaran daring sudah diterapkan dari awal corona hingga sekarang.

Video merupakan media yang berupa gambar bergerak disertai dengan adanya suara. Video juga bisa untuk membantu jalannya pembelajaran di sekolah. Apalagi di saat pembelajaran penjas daring seperti ini. Media ini sangat cocok digunakan untuk pembelajaran penjas di sekolah dasar. Karena siswa mudah melihat dan memahami gerakan pembelajaran penjas melalui video tersebut. Berkolaborasi dengan aplikasi whatsapp sebagai alat komunikasi ke siswa akan mempermudah pembelajaran penjas tersebut. Di SD Sarirejo 3 kabupaten Pati sudah menerapkan pembelajaran daring, hampir 2 semester ini pembelajaran daring dilakukan. Dari kelas 1-6 pembelajaran dilakukan secara daring. Mata pelajaran PJOK yang biasanya dilakukan di luar ruangan dan dilakukan secara tatap muka pun juga dilakukan secara daring. Untuk mempermudah pembelajaran guru-guru berkomunikasi dengan siswa dan orang tua siswa.

Menurut data yang didapat peneliti dari guru PJOK di SD Sarirejo 03 Pati tanggal 6 April 2021 sebagian siswa sudah mampu melakukan senam lantai roll depan cukup baik tetapi masih ada yang kurang dari KKM. Pada data nilai di atas terdapat siswa dengan predikat tuntas 16 siswa dan predikat tidak tuntas 14 siswa pada kelas 4, predikat tuntas 16 siswa dan predikat tidak tuntas 8 siswa pada kelas 5, dan untuk kelas 6 predikat tuntas 12 siswa dan tidak tuntas 15 siswa. Dikatakan nilai tuntas jika nilai melebihi 75. Berikut ini adalah tabel hasil presentase hasil observasi siswa kelas atas di SD Sarirejo 03 Pati :

Tabel 1.2. Presentase Hasil Observasi

Kelas	Dihitung Berdasarkan Predikat		Dihitung Berdasarkan Nilai Siswa	
	Tuntas	Tidak Tuntas	Nilai Tuntas	Nilai Tidak Tuntas
4	53,33%	46,67%	58%	42%
5	66,67%	33,33%	69%	31%
6	44,44%	55,56%	49%	51%

Sumber : Hasil Observasi

Di masa pandemi siswa melakukan praktek secara individu, dalam hal itu siswa kurang disiplin dalam pengumpulan tugas dan sebagian siswa kurang memahami cara melakukan roll depan yang benar. Untuk memperoleh pembelajaran senam lantai roll depan yang maksimal maka penggunaan media video bisa digunakan dengan baik.

Berdasarkan pengamatan dan peneliti lakukan perlu diadakan penelitian tentang “Pengaruh penggunaan media video untuk meningkatkan keterampilan senam lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dan desain pretest-posttest control group design, karena peneliti ingin mengetahui pengaruh penggunaan media video untuk meningkatkan keterampilan senam lantai pada siswa kelas atas di SD Sarirejo 3 Pati dalam pembelajaran penjas daring, serta penelitian ini akan diselenggarakan di SD Negeri Sarirejo 3 Pati. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data keterampilan senam lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring dengan (pretest dan posttest) yang diperoleh dari sampel penelitian secara langsung dan nilai akhir tes dari masing-masing siswa. Selanjutnya data sampel di bagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (kelas 4) dan kelompok

kontrol (kelas 6). Berikut data hasil kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai berikut :

Tabel 4.1 Hasil pretest

No	Kategori	Kontrol	Eksperimen
1	<i>Mean</i>	52,17	53,11
2	<i>Median</i>	55	55
3	Sum	1200	1508
4	Skor tertinggi	90	90
5	Skor terendah	20	25
6	Standar deviasi	15,65	19,79

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data pretest kelompok eksperimen (kelas 4) dan kelompok kontrol (kelas 6) keterampilan senam lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring diperoleh nilai mean atau rata-rata kelompok kontrol sebesar 52,17 , nilai median 55, nilai sum atau jumlah 1200, skor tertinggi 90 skor terendah 20 dan nilai simpangan baku (std.deviasi) 15,65 sedangkan untuk data kelompok eksperimen keterampilan senam lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring diperoleh nilai mean atau rata-rata 53,86, nilai median 55, nilai sum atau jumlah 1508, skor tertinggi 90 skor terendah 25 dan nilai simpangan baku (std.deviasi) 17,12. Sesudah data pretest di peroleh selanjutnya dilakukan treatment dengan diberikan dan diperlihatkan pembelajaram senam lantai yang baik dan benar melalui media video. Hasil yang diambil merupakan hasil terbaik yang di peroleh saat pretest maupun posttest. Setelah treatmen dengan media video selesai dilakukan maka selanjutnya dilakukan posttest untuk mengetahui apakah ada pengaruh penggunaan media video untuk meningkatkan keterampilan senam lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring. Adapaun data posttest setelah diberi perlakuan atau treatment sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Hasil posttest

No	Kategori	Kontrol	Eksperimen
1	<i>Mean</i>	69,78	87,14
2	<i>Median</i>	75	85

3	Sum	1605	2440
4	Skor tertinggi	100	100
5	Skor terendah	25	70
6	Standar deviasi	16,54	9,56

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

Berdasarkan hasil deskripsi data terlihat bahwa data posttest keterampilan senam lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring setelah diberikan dan diperlihatkan pembelajaram senam lantai yang baik dan benar melalui media video kelompok kontrol diperoleh nilai mean atau rata-rata 69,78, nilai median 75, nilai sum atau jumlah 1605, skor tertinggi 100 skor terendah 25 dan nilai simpangan baku (std.deviasi) 16,54 sedangkan untuk data kelompok eksperimen keterampilan senam lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring diperoleh nilai mean atau rata-rata 87,14 nilai median 85, nilai sum atau jumlah 2440 skor tertinggi 100 skor terendah 70 dan nilai simpangan baku (std.deviasi) 9,56.

Setelah data pretest dan data posttest diperoleh selanjutnya hasil penelitian akan diuraikan dan diitung dengan menggunakan SPSS 20. Perhitungan data dilakukan dengan tujuan untuk mendeskriptifkan data dari . Kemudian data akan dipaparan dan disajikan dalam bentuk deskripsi data. Adapun deskripsi data setelah dihitung dengan menggunakan SPSS 20 sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Deskriptif Analisis

Descriptive Statistics

	N	Median	Tertinggi	Terendah	Sum	Mean	Std. Deviation
pretest_eksperimen	28	55	90	25	1508	53,86	17,12
posttest_eksperimen	28	85	100	70	2440	87,14	9,56
pretest_kontrol	23	55	90	20	1200	52,17	15,65
posttest_kontrol	23	75	100	25	1605	69,78	16,54
Valid N (listwise)							

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Sesuai deskripsi data di atas, maka dapat dijelaskan bahwa mean/rata-rata keterampilan senam

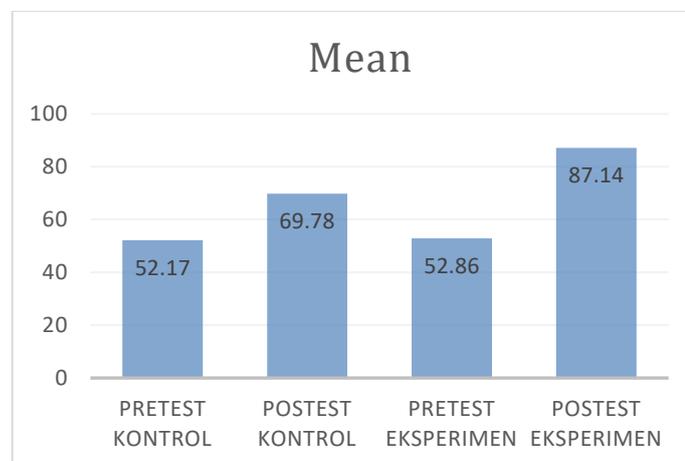
lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring setelah diberikan treatment melalui media video pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan nilai mean atau rata-rata dari pretest sebesar 53,86 menjadi posttest sebesar 87,14 mengalami peningkatan sebesar 33,28 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 61,7 % sedangkan untuk hasil kelompok kontrol dari pretest sebesar 52,17 menjadi posttest sebesar 69,78 mengalami peningkatan sebesar 17,60 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 33,75 % sedangkan untuk nilai sum atau jumlah kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari pretest sebesar 1508 menjadi posttest sebesar 2440 dan hasil kelompok kontrol dari pretest sebesar 1200 menjadi posttest sebesar 1605. Berikut hasil presentase peningkatan kecepatan renang sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Presentase peningkatan

Variabel	Mean	Peningkatan
<i>Pretest</i> Kontrol	52,17	33,75 %
<i>Posttest</i> Kontrol	69,78	
<i>Pretest</i> Eksperimen	53,86	61,7 %
<i>Posttest</i> Eksperimen	87,14	

Sumber : hasil penelitian (2021)

Berdasarkan hasil perhitungan diatas maka dapat disajikan dalam ilustrasi gambar berbentuk diagram batang, sebagai berikut :



Gambar 4. 1 Diagram batang rata – rata
Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

1. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang diajukan. Maka sebelum melakukan pengujian harus dipenuhi prasyarat analisis terlebih dahulu yaitu meliputi uji normalitas dan homogenitas.

Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Kolmogorov Smirnov dengan menggunakan bantuan software SPSS. Diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Data	<i>Asymp.Sig.(2 tailed)</i>	K Smirnov Z	Keterangan
Kelompok kontrol	Pretest	0,418	0,882	Normal
	Posttest	0,167	1,115	Normal
Kelompok eksperimen	Pretest	0,701	0,701	Normal
	Posttest	0,231	1,038	Normal

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Diperoleh *Asymp.Sig.(2 tailed)* untuk semua data pretest dan posttest lebih dari nilai $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Variansi dikatakan homogen jika nilai $sig > 0,05$. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 6 Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	<i>Levene statistic</i>	<i>Asymp.Sig.(2 tailed)</i>	$\alpha= sig$	Ket
Pretest	1	49	0,326	0,570	0,05	Homogen
Posttest	1	49	4,019	0,051	0,05	Homogen

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa variansi data berdistribusi homogen dengan nilai sig lebih besar $p > 0,05$. Maka dapat disimpulkan data hasil penelitian adalah homogen.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada peningkatan dari pemberian media video terhadap peningkatan keterampilan senam lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring yang diuji sesuai dengan hipotesis penelitian.

a) Uji Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* kelompok kontrol

Uji perbedaan data hasil pretest dan posttest kelompok kontrol dimaksudkan untuk mengetahui apakah pemberian media video pada kelompok kontrol berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan senam lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring. Uji hipotesis menggunakan uji t (paired sample t-test) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh penggunaan media video untuk meningkatkan keterampilan senam lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring.

H_a : Terdapat pengaruh penggunaan media video untuk meningkatkan keterampilan senam lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring.

Selain itu pengambilan keputusan di lihat dari taraf signifikan p (sig-2tailed). Jika $p > 0,05$ maka H_0 di terima dan jika $p < 0,05$ maka H_0 di tolak.

Tabel 4.7 Uji Perbedaan Pretest dan Posttest kelompok Kontrol

Data	Df	Rata-rata selisih	T hitung	T table	Sig.(2-tailed)	Ket
<i>Pretest</i>	22	-17,60	-8,871	0,423	0,000	Signifikan
<i>Posttest</i>						

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dari tabel tersebut dapat dilihat jika $p > 0,05$ maka H_0 di terima dan jika $p < 0,05$ maka H_0 di tolak di ketahui bahwa nilai Sig.(2-tailed) = 0,000 < 0,05 maka H_a di terima dengan kata lain pengaruh penggunaan media video untuk meningkatkan keterampilan senam lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring. Kemudian dari hasil nilai mean pretest dan posttest terdapat perbedaan atau selisih kelompok kontrol sebesar 17,60 dengan kata lain meningkat sebesar 33,75 % dan peningkatannya signifikan.

Uji Perbedaan Hasil Pretest dan Posttest kelompok eksperimen

Uji perbedaan data hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui apakah pemberian media video pada kelompok eksperimen berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan senam lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring. Uji hipotesis menggunakan uji t (paired sample t-test) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh penggunaan media video untuk meningkatkan keterampilan senam lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring

H_a :Terdapat pengaruh penggunaan media video untuk meningkatkan keterampilan senam lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring.

Selain itu pengambilan keputusan di lihat dari taraf signifikan $p(\text{sig-2tailed})$. Jika $p > 0,05$ maka H_0 di terima dan jika $p < 0,05$ maka H_0 di tolak.

Tabel 4.8 Uji Perbedaan Pretest dan Posttest kelompok eksperimen

Data	Df	Rata-rata selisih	T hitung	T table	Sig.(2-tailed)	Ket
<i>Pretest</i>	27	-33,28	-10,68	0,381	0,000	Signifikan
<i>Posttest</i>						

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dari tabel tersebut dapat dilihat jika $p > 0,05$ maka H_0 di terima dan jika $p < 0,05$ maka H_0 di tolak di ketahui bahwa nilai $\text{Sig.}(2\text{-tailed}) = 0,000 < 0,05$ maka H_a di terima dengan kata lain pengaruh penggunaan media video untuk meningkatkan keterampilan senam lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring. Kemudian dari hasil nilai mean pretest dan posttest terdapat perbedaan atau selisih kelompok kontrol sebesar 33,28 dengan kata lain meningkat sebesar 61,7 % dan peningkatanya signifikan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa terjadi peningkatan keterampilan senam lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring setelah diberikan treatment dengan media video terhadap kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. hal ini terbukti ketika setelah dilakukan uji hipotesis Paired Sample T-Test pada data pretest dan data posttest diperoleh nilai $\text{Sig.}(2\text{-tailed}) = 0,000 < 0,05$ pada kelompok kontrol dan nilai $\text{Sig.}(2\text{-tailed}) = 0,000 < 0,05$ pada kelompok eksperimen, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen dengan pretest dan posttest kelompok kontrol. Sesuai deskripsi data di atas, maka dapat dijelaskan bahwa mean/rata-rata keterampilan senam lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring setelah diberikan treatment melalui media video pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan nilai mean atau rata-rata dari pretest sebesar 59,11 menjadi posttest sebesar 81,96 mengalami peningkatan sebesar 33,28 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 61,7% sedangkan untuk hasil kelompok kontrol dari pretest sebesar 52,17 menjadi posttest sebesar 69,78 mengalami peningkatan sebesar 17,60 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 33,75% sedangkan untuk nilai sum atau jumlah kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari pretest sebesar 1655 menjadi posttest sebesar 2295 dan hasil kelompok kontrol dari pretest sebesar 1200 menjadi posttest sebesar 1605.

Dapat disimpulkan bahwa peningkatan kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan peningkatan kelompok kontrol. Dengan hasil demikian maka H_a di terima dengan kata lain Terdapat pengaruh penggunaan media video untuk meningkatkan keterampilan senam lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring.

Perkembangan pendidikan yang sangat pesat, berpengaruh pada perkembangan psikologi belajar serta pada sistem pendidikan yang ada.Keadaan tersebut, mendorong dan berakibat juga pada kemajuan teknologi pembelajaran dan penambahan baru pada media pembelajaran.Seiring dengan kemajuan teknologi, maka perkembangan media pembelajaran begitu cepat, di mana masing masing media yang ada punya ciri-ciri dan kemampuan sendiri Menurut Resiani (2015 : 15), dengan penggunaan media dapat meningkatkan prestasi dan motivasi belajar siswa. Dengan adanya media pembelajaran akan membuat proses pembelajaran lebih menarik, misalnya menggunakan media video untuk pembelajaran. Kemenarikan tampilan fisik sangat mempengaruhi proses pembelajaran, semakin

menarik tampilan media maka siswa semakin termotivasi untuk belajar sehingga mempengaruhi hasil belajar siswa. Dengan penggunaan media dapat meningkatkan prestasi dan motivasi belajar siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah diberikan perlakuan dengan media video dapat dijelaskan bahwa mean/rata-rata keterampilan senam lantai siswa kelas atas SD Sarirejo 03 Pati pada pembelajaran penjas daring setelah diberikan treatment melalui media video pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan nilai mean atau rata-rata dari pretest sebesar 59,11 menjadi posttest sebesar 81,96 mengalami peningkatan sebesar 33,28 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 61,7% sedangkan untuk hasil kelompok kontrol dari pretest sebesar 52,17 menjadi posttest sebesar 69,78 mengalami peningkatan sebesar 17,60 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 33,75%. Dapat disimpulkan bahwa peningkatan mean atau rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan peningkatan mean atau rata-rata kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiana. N. A. 2013. Pengaruh Modifikasi alat Bantu Terhadap Hasil Belajar Lempar Cakram. [Skripsi]. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Kusumo. K. H. 2015. Pengaruh Metode Resiprokal Terhadap Hasil Belajar *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Plosoklaten Kediri. [Skripsi]. Universitas Nusantara PGRI Kediri. Kediri
- Resiani, Ni Kadek, Anak Agung Gede Agung, I Nyoman Jampel. (2015). Pengembangan Game edukasi Interaktif Pada Mata Pelajaran IPS Siswa Kelas VII Semester Genap di SMP N 7 Singaraja Tahun Ajaran 2014/2015. e-Journal Edutech Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Teknologi Pendidikan, Vol: 3 No: 1.

Undang Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional