

**ANALISIS PENERAPAN TEORI KOGNITIVISME MELALUI PENGGUUNAAN
MEDIA VIDEO DALAM PEMBELAJARAN PJOK KELAS VIII DI SMP NEGERI 2
EREMERASA SATAP**

Andi Meisya Nurul Maulidiah, Farida Febriati
Universitas Negeri Makassar ,Program Pascasarjana ,Fakultas Ilmu pendidikan
Universitas Negeri Makassar
andimeisya.29052002@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the application of cognitivism theory through the use of video media in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning for eighth-grade students at SMP Negeri 2 Eremerasa Satap. The background of the study is based on classroom observations showing that students found it difficult to understand learning material when the teacher relied mainly on lectures and immediately continued to practical activities. Students became less focused and tended to appear bored during verbal explanations. However, when video media was used before practice, students showed stronger attention, greater enthusiasm, and better understanding of the movements and learning steps. This research used a descriptive qualitative approach. Data were collected through observation of teacher activities, student responses, and learning environment interactions during PJOK lessons. The findings indicate that video media helps students receive information through visual and auditory channels, observe movement examples clearly, organize concepts, remember procedures, and apply learning outcomes more confidently in practice. From the perspective of cognitivism, learning occurs through mental processes such as attention, perception, memory, and information processing. Video media supports these processes because it provides concrete examples that reduce student confusion and make abstract explanations easier to understand. The use of video also encourages social interaction through discussion, imitation, and cooperation among students. Therefore, video-based PJOK learning can be considered an effective strategy to improve student understanding, participation, and classroom engagement. The results may guide teachers in choosing simple technology that suits students' needs, lesson objectives, and school learning conditions during classroom practice.

Keywords: cognitivism theory, video media, PJOK learning, student understanding

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan teori kognitivisme melalui penggunaan media video dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Eremerasa Satap. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada hasil pengamatan bahwa siswa kurang memahami materi ketika guru lebih banyak menggunakan metode ceramah dan langsung mengarahkan siswa untuk praktik. Pada kondisi tersebut, sebagian siswa tampak kurang fokus, jenuh, dan belum memiliki gambaran yang jelas mengenai gerakan atau materi yang diajarkan. Sebaliknya, ketika guru menggunakan media video sebelum praktik, siswa terlihat lebih aktif, antusias, dan mudah memahami tahapan pembelajaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi terhadap aktivitas guru, respon siswa, dan interaksi lingkungan belajar selama pembelajaran PJOK berlangsung. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa media video membantu siswa menerima informasi melalui saluran visual dan audio, mengamati contoh gerakan secara jelas, menyusun pemahaman, mengingat prosedur, serta menerapkan materi dengan lebih percaya diri saat praktik. Ditinjau dari teori kognitivisme, belajar merupakan proses mental yang melibatkan perhatian, persepsi, memori, dan pengolahan informasi. Media video mendukung proses tersebut karena memberikan contoh konkret sehingga penjelasan guru lebih mudah dipahami. Selain itu, video juga mendorong interaksi sosial siswa melalui kegiatan bertanya, berdiskusi, meniru, dan bekerja sama. Dengan demikian, pembelajaran PJOK berbasis media video dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan pemahaman, partisipasi, dan keaktifan siswa di kelas. Hasil penelitian ini dapat membantu guru memilih teknologi sederhana yang sesuai dengan kebutuhan siswa, tujuan pembelajaran, dan kondisi sekolah secara lebih terarah, menarik, dan bermakna bagi peserta didik di kelas.

Kata Kunci: teori kognitivisme, media video, pembelajaran PJOK, pemahaman siswa

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam perkembangan peserta didik secara utuh. PJOK tidak hanya berhubungan dengan aktivitas fisik, tetapi juga berkaitan dengan

pembentukan pengetahuan gerak, kebugaran, karakter, kerja sama, dan tanggung jawab sosial. Dalam Capaian Pembelajaran PJOK Fase D, peserta didik diarahkan untuk mampu menganalisis fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan keterampilan gerak dalam berbagai

aktivitas jasmani (Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan, 2024). Oleh karena itu, proses pembelajaran PJOK perlu dirancang agar siswa memahami konsep sebelum melakukan praktik.

Keberhasilan pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam memilih strategi, metode, dan media pembelajaran. Guru bukan hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai fasilitator yang membantu siswa membangun pemahaman. Media pembelajaran diperlukan agar pesan pembelajaran lebih konkret, menarik, dan mudah dipahami oleh peserta didik (Arsyad, 2017; Daryanto, 2016).

Berdasarkan hasil pengamatan pada pembelajaran PJOK kelas VIII di SMP Negeri 2 Eremerasa Satap, guru membuka pembelajaran dengan kegiatan absensi dan doa. Setelah itu guru memberikan penjelasan materi secara lisan melalui metode ceramah, kemudian siswa diarahkan untuk langsung melakukan praktik. Kegiatan pembelajaran tersebut menunjukkan adanya upaya guru untuk menjalankan tahapan pembelajaran secara tertib, mulai dari pembukaan, penyampaian materi, hingga praktik di lapangan.

Namun demikian, dalam pelaksanaannya, metode ceramah yang langsung dilanjutkan dengan praktik belum sepenuhnya membuat siswa memahami materi. Sebagian siswa terlihat belum menangkap inti penjelasan guru, terutama ketika materi berkaitan dengan teknik gerak atau urutan aktivitas yang harus dilakukan. Kondisi ini tampak dari adanya siswa yang masih ragu, menunggu contoh dari temannya, atau kurang tepat dalam melakukan gerakan saat praktik dimulai.

Respon siswa menunjukkan perbedaan ketika pembelajaran didukung dengan media video. Ketika siswa melihat tayangan video terlebih dahulu, mereka tampak lebih aktif, memperhatikan materi dengan lebih baik, dan lebih mudah memahami langkah-langkah praktik. Video memberikan contoh konkret yang dapat diamati oleh siswa, sehingga siswa tidak hanya membayangkan penjelasan guru, tetapi juga melihat bentuk gerakan atau prosedur yang harus dilakukan.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK tidak cukup hanya mengandalkan penjelasan lisan. Materi PJOK banyak berkaitan dengan

keterampilan gerak, prosedur, dan contoh nyata. Oleh sebab itu, siswa membutuhkan media yang dapat membantu mereka membangun gambaran mental sebelum melakukan praktik. Media video menjadi salah satu pilihan yang sesuai karena dapat menggabungkan unsur gambar bergerak, suara, dan penjelasan yang mudah diikuti.

Dalam kajian teori belajar, kondisi tersebut dapat dianalisis melalui teori kognitivisme. Teori kognitivisme memandang belajar sebagai proses mental yang terjadi dalam diri siswa, meliputi perhatian, penerimaan informasi, pengolahan informasi, penyimpanan dalam ingatan, dan penggunaan kembali informasi tersebut dalam situasi belajar (Schunk, 2012; Slavin, 2018).

Menurut pandangan kognitivisme, siswa merupakan individu yang aktif dalam membangun pemahaman. Siswa tidak hanya menerima materi secara pasif dari guru, tetapi berusaha menghubungkan informasi baru dengan pengalaman yang telah dimiliki. Ketika guru menggunakan media video, siswa memperoleh bantuan visual yang dapat memperjelas informasi. Hal ini membantu siswa mengorganisasi

materi dan membentuk skema pengetahuan yang lebih mudah dipahami.

Media video juga sejalan dengan prinsip pembelajaran multimedia. Mayer (2009) menjelaskan bahwa pembelajaran dapat menjadi lebih efektif ketika informasi disajikan melalui kata-kata dan gambar secara terpadu. Prinsip ini relevan dengan pembelajaran PJOK karena siswa perlu melihat contoh gerakan sekaligus mendengar penjelasan guru. Penggunaan video juga dapat mengurangi beban kognitif apabila materi disajikan secara singkat, jelas, dan sesuai tujuan pembelajaran (Mayer & Moreno, 2003; Sweller, 1988).

Penggunaan media video dalam pembelajaran juga dapat meningkatkan perhatian siswa. Perhatian merupakan salah satu tahap penting dalam proses kognitif. Siswa yang memperhatikan tayangan video akan lebih mudah membentuk gambaran mental mengenai materi yang dipelajari. Hal ini sejalan dengan teori dual coding yang menjelaskan bahwa informasi visual dan verbal dapat saling menguatkan dalam ingatan siswa (Paivio, 1986).

Selain berdampak pada proses kognitif, penggunaan media video juga dapat memengaruhi interaksi sosial di kelas. Setelah melihat video, siswa dapat berdiskusi, bertanya kepada guru, atau saling membantu dalam mempraktikkan gerakan. Dengan demikian, media video tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu penyampaian materi, tetapi juga sebagai pemantik aktivitas belajar yang lebih aktif dan komunikatif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada analisis penerapan teori kognitivisme melalui penggunaan media video dalam pembelajaran PJOK kelas VIII di SMP Negeri 2 Eremerasa Satap. Fokus penelitian mencakup aktivitas guru, respon siswa, dan interaksi lingkungan belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana media video membantu proses pemahaman siswa dalam pembelajaran PJOK serta bagaimana penerapannya dapat dijelaskan melalui teori kognitivisme.

Manfaat penelitian ini secara teoretis adalah memberikan gambaran mengenai penerapan teori kognitivisme dalam pembelajaran PJOK berbasis media video. Secara praktis, penelitian ini diharapkan

dapat menjadi masukan bagi guru PJOK dalam memilih media pembelajaran yang lebih sesuai dengan karakteristik siswa. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi sekolah dalam mendukung penggunaan teknologi sederhana untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan menggambarkan fenomena pembelajaran secara alami berdasarkan aktivitas guru, respon siswa, dan interaksi lingkungan belajar. Penelitian kualitatif sesuai digunakan untuk memahami makna peristiwa belajar secara mendalam dalam konteks tertentu (Creswell, 2014; Sugiyono, 2019).

Jenis penelitian deskriptif digunakan untuk memaparkan data secara sistematis, faktual, dan mendalam. Data yang diperoleh dari pengamatan diuraikan dalam bentuk narasi agar dapat menggambarkan aktivitas guru, respon siswa, serta interaksi lingkungan belajar. Dengan metode ini, peneliti dapat melihat secara langsung bagaimana siswa merespon pembelajaran ketika guru menggunakan metode ceramah dan ketika pembelajaran didukung dengan media video.

Subjek dalam penelitian ini adalah guru PJOK dan siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Eremerasa Satap. Guru diamati dari aspek kegiatan membuka pembelajaran, menyampaikan materi, menggunakan media pembelajaran, memberi arahan praktik, dan membimbing siswa. Siswa diamati dari aspek perhatian, keaktifan, pemahaman terhadap materi, antusiasme, dan keterlibatan dalam praktik pembelajaran PJOK.

Sumber data utama dalam penelitian ini adalah hasil observasi terhadap proses pembelajaran. Observasi dilakukan dengan memperhatikan tiga aspek utama, yaitu aktivitas guru, respon siswa, dan interaksi lingkungan belajar. Aktivitas guru mencakup cara guru mengawali pembelajaran, menjelaskan materi, memanfaatkan media, dan mengarahkan praktik. Respon siswa mencakup perhatian, minat, keaktifan, dan kemampuan mengikuti instruksi. Interaksi lingkungan mencakup penggunaan teknologi serta hubungan antara guru, siswa, dan media pembelajaran.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan catatan lapangan. Observasi digunakan untuk melihat kejadian nyata dalam proses pembelajaran, sedangkan catatan lapangan digunakan untuk menuliskan hal-hal penting yang muncul selama kegiatan berlangsung. Catatan tersebut kemudian digunakan sebagai bahan

analisis untuk melihat keterkaitan antara fenomena pembelajaran dan teori kognitivisme.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa pedoman observasi sederhana. Pedoman observasi berisi aspek-aspek yang perlu diperhatikan, seperti kegiatan awal pembelajaran, penyampaian materi, penggunaan video, respon siswa terhadap video, respon siswa terhadap ceramah, serta keterlibatan siswa saat praktik. Instrumen ini membantu peneliti agar pengamatan lebih terarah dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Penyajian data dilakukan dengan menguraikan hasil pengamatan dalam bentuk deskripsi dan tabel. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan menghubungkan temuan observasi dengan teori kognitivisme dan pembelajaran multimedia (Miles, Huberman, & Saldana, 2014).

Untuk menjaga keabsahan data, peneliti mencocokkan hasil pengamatan dengan kondisi nyata yang muncul selama proses pembelajaran. Data tidak hanya dilihat dari satu aspek, tetapi dibandingkan antara aktivitas guru, respon siswa, dan interaksi lingkungan belajar. Dengan cara ini, hasil analisis diharapkan dapat

menggambarkan proses pembelajaran secara lebih utuh.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena data diperoleh melalui pengamatan pada satu kelas dan satu konteks pembelajaran. Oleh karena itu, hasil penelitian tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara luas. Meskipun demikian, temuan penelitian dapat memberikan gambaran praktis mengenai pentingnya penggunaan media video dalam membantu pemahaman siswa pada pembelajaran PJOK.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa guru mengawali pembelajaran dengan kegiatan absensi dan doa. Kegiatan ini menunjukkan adanya pembiasaan disiplin dan pembentukan suasana belajar yang tertib. Setelah kegiatan awal selesai, guru menyampaikan materi pembelajaran kepada siswa. Pada pembelajaran yang diamati, guru menggunakan metode ceramah untuk menjelaskan materi, kemudian mengarahkan siswa melakukan praktik.

Metode ceramah memiliki kelebihan karena dapat digunakan guru untuk menyampaikan informasi secara langsung dalam waktu yang relatif singkat. Guru dapat menjelaskan tujuan pembelajaran, aturan kegiatan, dan langkah-langkah yang harus dilakukan siswa. Namun, dalam pembelajaran PJOK, metode

ceramah memiliki keterbatasan apabila tidak didukung dengan contoh visual. Hal ini karena sebagian materi PJOK membutuhkan demonstrasi gerak yang jelas dan berurutan.

Ketika guru hanya menggunakan penjelasan lisan, sebagian siswa tampak belum memahami secara utuh materi yang disampaikan. Beberapa siswa terlihat kurang fokus dan menunggu contoh dari teman atau guru sebelum melakukan praktik. Kondisi ini menunjukkan bahwa informasi verbal belum sepenuhnya diproses secara optimal oleh siswa. Dalam perspektif kognitivisme, penyampaian informasi perlu disesuaikan dengan cara siswa menerima dan mengolah informasi.

Pada saat guru menggunakan media video, aktivitas pembelajaran menjadi lebih terarah. Guru dapat menayangkan video sebagai pengantar sebelum praktik. Melalui video, siswa dapat melihat contoh gerakan, urutan pelaksanaan, dan teknik yang benar. Temuan ini sejalan dengan penelitian Simbolon, Wahjoedi, dan Sptyanawati (2021) yang menunjukkan bahwa media video dapat dikembangkan untuk membantu pembelajaran keterampilan gerak pada materi PJOK.

Penggunaan video juga membantu guru menghemat waktu dalam memberikan contoh gerakan yang rumit. Guru tidak perlu mengulang penjelasan berkali-kali hanya dengan lisan, sebab siswa

dapat mengamati contoh dari video. Guru tetap memiliki peran penting untuk memberi penekanan, membetulkan pemahaman siswa, dan memastikan siswa melakukan praktik dengan benar. Dengan demikian, video bukan pengganti guru, melainkan alat bantu untuk memperkuat penjelasan guru.

Aktivitas guru dalam menggunakan media video mencerminkan penerapan pembelajaran yang lebih sesuai dengan karakteristik materi PJOK. Guru memberikan stimulus visual kepada siswa agar siswa dapat mengamati, memahami, dan mengingat informasi. Setelah itu, siswa diarahkan untuk mempraktikkan materi. Tahapan ini menunjukkan adanya proses belajar yang berawal dari perhatian, pemahaman, penyimpanan informasi, dan penerapan dalam tindakan.

Respon Siswa terhadap Penggunaan Media Video

Respon siswa merupakan salah satu indikator penting dalam menilai keberhasilan proses pembelajaran. Berdasarkan hasil pengamatan, siswa menunjukkan respon yang berbeda ketika pembelajaran dilakukan dengan ceramah saja dan ketika pembelajaran menggunakan media video. Pada pembelajaran yang hanya menggunakan ceramah, sebagian siswa tampak kurang fokus, cepat jenuh, dan kurang aktif dalam mengikuti kegiatan.

Kejenuhan siswa dapat terjadi karena informasi hanya diterima melalui pendengaran. Apabila penjelasan guru terlalu panjang dan tidak disertai contoh visual, siswa kesulitan membayangkan gerakan atau aktivitas yang dimaksud. Akibatnya, siswa kurang siap saat diminta melakukan praktik. Dalam pembelajaran PJOK, kesiapan mental dan pemahaman awal sangat penting karena siswa harus mengubah informasi menjadi tindakan gerak.

Berbeda dengan kondisi tersebut, siswa terlihat lebih aktif ketika guru menggunakan media video. Siswa memperhatikan tayangan dengan lebih serius, mengikuti alur gerakan, dan menunjukkan ketertarikan untuk mencoba praktik. Hasil ini selaras dengan temuan Kalnun dan Bayu (2022) bahwa siswa memberikan respon positif terhadap penggunaan media video dalam pembelajaran PJOK. Penelitian Adhianto, Wijaya, dan Suparno (2024) juga menunjukkan bahwa video dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan minat belajar pada pembelajaran PJOK.

Siswa juga terlihat lebih mudah memahami langkah-langkah praktik setelah melihat video. Sebelum melakukan gerakan, siswa sudah memiliki gambaran mengenai urutan aktivitas yang harus dilakukan. Hal ini membantu mengurangi kebingungan saat praktik berlangsung. Siswa menjadi lebih percaya diri karena mereka tidak hanya mendengar

instruksi, tetapi juga telah melihat contoh pelaksanaan.

Dari sudut pandang kognitivisme, respon positif siswa menunjukkan bahwa media video membantu proses penerimaan dan pengolahan informasi. Video membantu siswa membentuk representasi mental tentang materi yang dipelajari. Ketika representasi mental terbentuk dengan baik, siswa lebih mudah

pemahaman konsep dan keterampilan gerak.

Keaktifan siswa juga meningkat karena video dapat memancing rasa ingin tahu. Siswa yang sebelumnya pasif mulai bertanya atau meniru gerakan yang ditampilkan. Hal ini menunjukkan bahwa media video dapat menjadi stimulus yang mendorong keterlibatan siswa. Keterlibatan tersebut penting karena

Aspek Observasi	Temuan Saat Ceramah	Temuan Saat Media Video	Analisis Kognitivisme
Aktivitas guru	Guru membuka pembelajaran dengan absensi dan doa, menyampaikan materi secara lisan, lalu langsung mengarahkan siswa untuk praktik.	Guru menayangkan contoh gerakan melalui video sebelum praktik, kemudian memberikan penjelasan tambahan dan arahan teknis.	Video menjadi stimulus visual dan auditori yang membantu siswa menerima serta mengorganisasi informasi sebelum praktik.
Respon siswa	Sebagian siswa terlihat jenuh, kurang fokus, dan belum memahami langkah praktik secara utuh.	Siswa lebih antusias, memperhatikan tayangan, dan lebih percaya diri ketika mencoba gerakan.	Perhatian dan pemahaman siswa meningkat karena siswa memperoleh gambaran konkret mengenai materi.
Interaksi lingkungan belajar	Interaksi cenderung satu arah dari guru kepada siswa sehingga siswa lebih banyak mendengar.	Siswa mulai berdiskusi, meniru gerakan, bertanya, dan saling membantu saat praktik.	Media video mendukung interaksi sosial karena siswa memiliki objek belajar yang dapat diamati bersama.
Dampak terhadap praktik	Praktik tetap berlangsung, tetapi beberapa siswa masih bingung terhadap urutan dan teknik gerakan.	Praktik menjadi lebih terarah karena siswa telah melihat contoh gerakan sebelum mencoba.	Informasi lebih mudah diingat melalui tahapan melihat, memahami, mengingat, dan menerapkan.
mengingat dan menerapkan materi dalam praktik. Dengan demikian, media video berperan dalam memperkuat hubungan antara		belajar yang bermakna terjadi ketika siswa aktif memperhatikan, berpikir, dan mencoba menerapkan materi.	

Secara ringkas, hasil pengamatan menunjukkan tiga perbedaan utama. Pertama, perhatian siswa lebih mudah terarah ketika pembelajaran didahului dengan video. Kedua, pemahaman siswa terhadap urutan gerakan lebih baik setelah mereka melihat contoh visual. Ketiga, siswa menjadi lebih berani mencoba, bertanya, dan meniru gerakan karena telah memperoleh gambaran awal sebelum praktik dilakukan.

**Tabel 1 Hasil Observasi
Pembelajaran PJOK Menggunakan
Ceramah dan Media Video**

Berdasarkan tabel tersebut, penggunaan media video tidak hanya mengubah cara guru menyampaikan materi, tetapi juga mengubah cara siswa menerima dan memproses informasi. Pembelajaran yang semula lebih berpusat pada penjelasan lisan menjadi lebih konkret karena siswa dapat melihat contoh terlebih dahulu sebelum praktik. Dalam perspektif kognitivisme, kondisi ini membantu siswa membangun skema pengetahuan, memperkuat daya ingat, dan menerapkan informasi dalam aktivitas gerak.

Interaksi Lingkungan Belajar

Lingkungan belajar memiliki pengaruh terhadap keberhasilan

pembelajaran. Dalam pembelajaran PJOK, lingkungan tidak hanya mencakup ruang kelas atau lapangan, tetapi juga suasana belajar, ketersediaan media, hubungan antara guru dan siswa, serta interaksi antarsiswa. Penggunaan media video sebagai bentuk pemanfaatan teknologi sederhana dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih menarik dan mendukung pemahaman siswa.

Ketika media video digunakan, pembelajaran tidak hanya berpusat pada penjelasan guru. Siswa memperoleh kesempatan untuk mengamati objek belajar secara langsung melalui tayangan. Hal ini membuat interaksi pembelajaran menjadi lebih kaya. Guru menjelaskan, video memberikan contoh, dan siswa mengamati serta menghubungkan informasi tersebut dengan kegiatan praktik. Interaksi seperti ini membantu siswa memahami materi secara bertahap.

Penggunaan video juga dapat memunculkan interaksi sosial di antara siswa. Setelah melihat video, siswa dapat saling berdiskusi mengenai gerakan yang akan dilakukan. Siswa yang sudah memahami contoh dapat membantu teman yang masih bingung. Dengan demikian, media video tidak hanya meningkatkan pemahaman individu, tetapi juga dapat mendukung kerja sama dalam kelompok.

Dalam pembelajaran PJOK, kerja sama dan komunikasi merupakan bagian penting dari proses belajar.

Siswa belajar bukan hanya dari guru, tetapi juga dari teman dan lingkungan. Ketika siswa saling memperhatikan, memberi contoh, atau memberi masukan, terjadi proses belajar sosial yang mendukung pembentukan keterampilan. Media video dapat menjadi pemicu awal agar siswa memiliki bahan yang sama untuk diamati dan dibicarakan.

Dari perspektif kognitivisme, lingkungan belajar yang mendukung akan membantu siswa mengolah informasi dengan lebih baik. Video menyediakan stimulus visual, guru memberikan arahan, dan teman sebaya membantu melalui interaksi sosial. Kombinasi tersebut membuat informasi lebih mudah dipahami dan diingat. Dengan kata lain, media video berperan dalam membangun kondisi belajar yang lebih kondusif bagi proses kognitif siswa.

Analisis Penerapan Teori Kognitivisme

Penerapan teori kognitivisme dalam pembelajaran PJOK melalui media video dapat dilihat dari beberapa tahapan proses belajar. Tahap pertama adalah perhatian. Siswa perlu memperhatikan materi agar informasi dapat masuk ke dalam proses berpikir. Media video membantu menarik perhatian siswa karena menyajikan gambar bergerak, suara, dan contoh nyata yang lebih menarik dibandingkan penjelasan lisan saja.

Tahap kedua adalah penerimaan informasi. Dalam pembelajaran yang menggunakan video, siswa menerima informasi melalui dua saluran, yaitu penglihatan dan pendengaran. Informasi visual membantu siswa memahami bentuk gerakan, sedangkan informasi audio atau penjelasan guru membantu siswa memahami makna dan tujuan gerakan. Kombinasi ini membuat informasi lebih mudah diterima oleh siswa.

Tahap ketiga adalah pengolahan informasi. Setelah melihat video, siswa mengolah informasi dengan cara membandingkan contoh yang ditampilkan dengan pemahaman yang dimiliki sebelumnya. Siswa mulai memahami urutan gerakan, kesalahan yang harus dihindari, dan cara melakukan praktik dengan benar. Proses ini menunjukkan bahwa belajar melibatkan aktivitas mental, bukan sekadar meniru gerakan.

Tahap keempat adalah penyimpanan informasi dalam ingatan. Video membantu siswa mengingat materi karena informasi disajikan secara konkret. Siswa dapat mengingat gambar atau urutan gerakan yang telah dilihat. Dalam pembelajaran PJOK, daya ingat terhadap urutan gerakan sangat penting karena siswa harus menerapkan informasi tersebut ketika praktik berlangsung.

Tahap kelima adalah penerapan informasi. Setelah memahami materi melalui video dan penjelasan guru,

siswa mempraktikkan gerakan atau aktivitas PJOK. Pada tahap ini terlihat apakah pemahaman siswa sudah terbentuk dengan baik. Siswa yang telah melihat video biasanya lebih siap melakukan praktik karena mereka telah memiliki gambaran mental tentang apa yang harus dilakukan.

Analisis tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media video mendukung prinsip utama teori kognitivisme. Belajar terjadi melalui proses internal yang melibatkan perhatian, pemahaman, ingatan, dan penerapan. Guru perlu menyusun pembelajaran agar proses tersebut berlangsung secara optimal. Salah satu caranya adalah menggunakan media video sebelum kegiatan praktik.

Media video juga membantu mengurangi beban kognitif siswa. Ketika siswa hanya mendengar penjelasan lisan, mereka harus membayangkan sendiri bentuk gerakan yang dimaksud. Namun, ketika siswa melihat video, gambaran gerakan menjadi lebih konkret sehingga energi berpikir siswa dapat lebih difokuskan pada pemahaman urutan dan teknik gerakan. Prinsip ini sejalan dengan gagasan beban kognitif yang menekankan pentingnya penyajian materi secara jelas agar tidak membebani memori kerja siswa (Sweller, 1988).

Selain itu, video dapat membantu siswa yang memiliki gaya belajar visual. Sebagian siswa lebih mudah memahami informasi melalui gambar

dan contoh. Dengan melihat video, siswa dapat mengamati secara langsung bagian-bagian penting dari materi. Guru kemudian dapat memperjelas bagian yang belum dipahami siswa melalui tanya jawab atau demonstrasi tambahan.

Walaupun demikian, penggunaan media video perlu dirancang dengan baik. Video yang digunakan harus sesuai dengan tujuan pembelajaran, durasinya tidak terlalu panjang, dan menampilkan contoh gerakan yang benar. Guru juga perlu memberikan penjelasan pendukung agar siswa tidak hanya menonton, tetapi benar-benar mengolah informasi dan menghubungkannya dengan praktik yang dilakukan (Mayer, 2009; Rusman, 2017).

Implikasi terhadap Pembelajaran PJOK

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa penggunaan media video memiliki implikasi positif terhadap pembelajaran PJOK. Pertama, video dapat digunakan sebagai apersepsi untuk menarik perhatian siswa. Sebelum masuk ke praktik, guru dapat menayangkan video singkat yang menggambarkan teknik atau aktivitas yang akan dipelajari. Apersepsi seperti ini membantu siswa memahami tujuan pembelajaran sejak awal.

Kedua, video dapat membantu guru menjelaskan materi yang bersifat prosedural. Materi PJOK sering kali membutuhkan tahapan gerakan yang berurutan. Jika

tahapan tersebut hanya dijelaskan secara lisan, siswa dapat salah memahami urutan atau teknik. Dengan video, tahapan gerakan dapat diamati secara lebih jelas sehingga siswa lebih mudah mengikuti instruksi.

Ketiga, video dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Siswa yang melihat contoh gerakan secara menarik biasanya lebih terdorong untuk mencoba. Motivasi ini penting karena pembelajaran PJOK menuntut keterlibatan aktif siswa. Semakin tinggi motivasi siswa, semakin besar peluang mereka untuk mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh.

Keempat, penggunaan media video dapat membantu guru melakukan pembelajaran yang lebih bervariasi. Pembelajaran yang selalu menggunakan ceramah dapat membuat siswa bosan. Dengan adanya video, pembelajaran menjadi lebih dinamis. Guru dapat mengombinasikan penayangan video, diskusi singkat, demonstrasi, dan praktik di lapangan.

Kelima, video dapat menjadi sarana refleksi. Setelah siswa melakukan praktik, guru dapat kembali mengaitkan praktik siswa dengan contoh yang ada dalam video. Siswa dapat membandingkan gerakan yang dilakukan dengan contoh yang benar. Kegiatan refleksi ini membantu siswa memperbaiki kesalahan dan meningkatkan keterampilan secara bertahap.

Meskipun demikian, penggunaan media video juga membutuhkan dukungan sarana. Sekolah perlu menyediakan fasilitas seperti laptop, proyektor, speaker, atau perangkat lain yang dapat menunjang penayangan video. Apabila fasilitas terbatas, guru dapat menggunakan alternatif sederhana, misalnya menayangkan video melalui perangkat yang tersedia dan memastikan siswa dapat melihat dengan jelas.

Guru juga perlu memiliki keterampilan memilih video yang sesuai. Video yang baik adalah video yang relevan dengan kompetensi pembelajaran, menggunakan bahasa atau tampilan yang mudah dipahami, serta sesuai dengan usia dan kemampuan siswa. Selain itu, guru perlu memastikan bahwa penggunaan media tetap diarahkan pada pencapaian tujuan pembelajaran, bukan sekadar membuat pembelajaran terlihat menarik (Arsyad, 2017; Sanjaya, 2016).

Dengan memperhatikan hal tersebut, media video dapat menjadi salah satu strategi pembelajaran yang efektif dalam PJOK. Media ini membantu siswa memahami konsep sebelum melakukan praktik, meningkatkan keaktifan, dan menciptakan suasana belajar yang lebih menarik. Penerapan media video juga mendukung prinsip pembelajaran abad ke-21 yang mendorong pemanfaatan teknologi dalam kegiatan belajar mengajar.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teori kognitivisme melalui penggunaan media video dalam pembelajaran PJOK kelas VIII di SMP Negeri 2 Eremerasa Satap membantu meningkatkan pemahaman siswa. Pembelajaran yang hanya menggunakan metode ceramah dan langsung praktik membuat sebagian siswa kurang memahami materi, kurang fokus, dan cenderung jenuh. Sebaliknya, penggunaan media video membuat siswa lebih tertarik, aktif, dan mudah memahami materi sebelum melakukan praktik.

Media video mendukung proses kognitif siswa karena membantu siswa menerima informasi melalui penglihatan dan pendengaran, mengolah informasi secara lebih konkret, menyimpan informasi dalam ingatan, dan menerapkannya dalam kegiatan praktik. Hal ini sesuai dengan teori kognitivisme yang menekankan bahwa belajar merupakan proses mental yang melibatkan perhatian, pemahaman, ingatan, dan penerapan informasi.

Penggunaan media video juga memengaruhi interaksi lingkungan belajar. Siswa menjadi lebih aktif bertanya, berdiskusi, dan saling membantu dalam memahami gerakan. Guru berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan siswa, sedangkan video berperan sebagai media pendukung untuk memperjelas materi. Dengan demikian,

pembelajaran PJOK menjadi lebih menarik dan bermakna.

Saran yang dapat diberikan adalah guru PJOK sebaiknya memanfaatkan media video secara terencana sebelum kegiatan praktik. Video yang digunakan perlu disesuaikan dengan materi, tujuan pembelajaran, dan kemampuan siswa. Sekolah juga diharapkan mendukung penyediaan sarana teknologi sederhana agar pembelajaran berbasis media dapat dilaksanakan dengan baik. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji pengaruh media video terhadap hasil belajar siswa dengan pendekatan kuantitatif atau penelitian tindakan kelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhianto, K. G., Wijaya, A., & Suparno, A. (2024). Penerapan video sebagai media pembelajaran pada pembelajaran PJOK kelas IX-A SMP Negeri 13 Surabaya untuk meningkatkan minat belajar. *Jurnal Ilmiah dan Karya Mahasiswa*, 2(5).
- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2001). *A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's taxonomy of educational objectives*. New York: Longman.
- Arsyad, A. (2017). *Media pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan. (2024). *Capaian pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan fase*

- D. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Daryanto. (2016). *Media pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kalnun, M. Y., & Bayu, A. T. (2022). Analisis respon peserta didik terhadap media video pembelajaran PJOK di masa pandemi. *Sport Pedagogy Journal*, 1(1), 35-45.
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia learning* (2nd ed.). New York: Cambridge University Press.
- Mayer, R. E., & Moreno, R. (2003). Nine ways to reduce cognitive load in multimedia learning. *Educational Psychologist*, 38(1), 43-52.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Paivio, A. (1986). *Mental representations: A dual coding approach*. New York: Oxford University Press.
- Rusman. (2017). *Belajar dan pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sanjaya, W. (2016). *Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Boston: Pearson.
- Simbolon, M. D., Wahjoedi, W., & Sptyanawati, N. L. P. (2021). Pengembangan media video pembelajaran materi passing bolavoli SMP kelas VII. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 8(3), 116-123. doi: 10.23887/jjp.v8i3.33766.
- Slavin, R. E. (2018). *Educational psychology: Theory and practice*. Boston: Pearson.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani*. Bandung: Nuansa.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257-285.
- Yudianto, A. (2017). Penerapan video sebagai media pembelajaran. *Seminar Nasional Pendidikan 2017*, Universitas Muhammadiyah Sukabumi, 234-237.