

**PENGUNAAN VIDEO TUTORIAL (YouTube) DALAM PEMBELAJARAN
PJOK UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN SENAM IRAMA PADA SISWA
KELAS V UPTD SD NEGERI 1 TEGAL YOSO**

Vivi Febriani¹, Ferdi Zulkarnain²

^{1,2} PJKR, FKIP, Universitas Nahdlatul Ulama Lampung

Alamat e-mail : ¹ Vivifb36@gmail.com, ² Ferdizul007@gmail.com

ABSTRACT

This study was conducted in response to the low rhythmic gymnastics ability of fifth-grade students in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning, particularly in memorizing movement sequences, synchronizing movements with rhythm, and coordinating arm and leg movements. The study aimed to improve students' rhythmic gymnastics skills through the use of YouTube video tutorials as an audiovisual learning medium. This research employed classroom action research using the Kemmis and McTaggart model, consisting of planning, action, observation, and reflection. The participants were 19 fifth-grade students of UPTD SD Negeri 1 Tegal Yoso. Data were collected through observation, documentation, and practical performance tests, and were analyzed using descriptive quantitative and qualitative techniques. The findings showed a progressive improvement in students' rhythmic gymnastics performance. In the pre-cycle stage, only 5 students (26%) achieved mastery, with a class average of 63. In Cycle I, mastery increased to 9 students (47%), with an average score of 76. In Cycle II, after optimizing slow-motion video, repeated practice, peer tutoring, and teacher feedback, 15 students (79%) achieved mastery, with an average score of 81. These results indicate that YouTube video tutorials effectively improved students' rhythmic gymnastics ability, learning independence, and participation in PJOK learning.

Keywords: *YouTube video tutorial, physical education, rhythmic gymnastics*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan senam irama siswa kelas V dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya dalam menghafal urutan gerak, menyelaraskan gerakan dengan irama, serta mengoordinasikan gerak tangan dan kaki. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan senam irama siswa melalui penggunaan video tutorial YouTube sebagai media pembelajaran audiovisual. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 19 siswa kelas V UPTD SD Negeri 1 Tegal Yoso. Data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi, dan tes praktik, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan senam irama siswa secara bertahap. Pada tahap

prasiklus, hanya 5 siswa (26%) yang mencapai ketuntasan dengan nilai rata-rata 63. Pada Siklus I, ketuntasan meningkat menjadi 9 siswa (47%) dengan nilai rata-rata 76. Pada Siklus II, setelah optimalisasi penggunaan video gerak lambat, latihan berulang, tutor sebaya, dan umpan balik guru, jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 15 siswa (79%) dengan nilai rata-rata 81. Hasil ini menunjukkan bahwa video tutorial YouTube efektif meningkatkan kemampuan senam irama, kemandirian belajar, dan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK

Kata Kunci: video tutorial YouTube, PJOK, senam irama

A. Pendahuluan

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik pada aspek pengetahuan, sikap, keterampilan gerak, maupun pembentukan karakter. Dalam konteks pendidikan, pembelajaran dipahami sebagai proses interaksi antara peserta didik, pendidik, dan sumber belajar dalam lingkungan belajar yang memungkinkan terjadinya perubahan perilaku secara terarah (Halid, 2024). Sejalan dengan itu, pembelajaran dalam bidang keolahragaan juga diarahkan pada pengembangan potensi, pembinaan karakter, dan peningkatan keterampilan fisik peserta didik (Alawiah, 2024). Salah satu materi penting dalam PJOK di sekolah dasar adalah senam irama, yaitu aktivitas gerak yang memadukan unsur irama,

kelenturan, keseimbangan, keluwesan, fleksibilitas, dan kontinuitas gerak.

Namun, pembelajaran senam irama di sekolah dasar masih menghadapi kendala, terutama pada penguasaan rangkaian gerak, kesesuaian gerakan dengan irama, serta keberanian siswa dalam menampilkan gerakan secara optimal. Berdasarkan observasi awal pada siswa kelas V UPTD SD Negeri 1 Tegal Yoso, kemampuan siswa dalam melakukan senam irama masih tergolong rendah; banyak siswa mengalami kesulitan menghafal urutan gerak, mengikuti rangkaian gerakan dengan benar, serta kurang percaya diri ketika melakukan kesalahan. Kondisi tersebut diperkuat oleh penggunaan metode pembelajaran yang masih dominan berupa ceramah dan demonstrasi langsung sehingga belum sepenuhnya mampu menjangkau

kebutuhan belajar siswa yang beragam.

Permasalahan tersebut menunjukkan perlunya inovasi media pembelajaran yang lebih visual, interaktif, dan mudah diulang oleh siswa. Video tutorial melalui platform YouTube menjadi salah satu alternatif karena memungkinkan siswa mengamati gerakan secara berulang, memperhatikan detail gerak, serta berlatih secara mandiri sesuai kecepatan belajar masing-masing. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan video tutorial dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan motivasi dan keterampilan motorik siswa, meskipun tetap membutuhkan pendampingan guru agar hasil belajar lebih optimal (Panjiantariksa, 2024). Temuan lain juga menunjukkan bahwa media video atau animasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani berkontribusi terhadap peningkatan minat, keterampilan fisik, koordinasi gerak, dan partisipasi siswa (Ulfah et al., 2025).

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, khususnya pada materi senam irama yang menuntut keterpaduan antara

gerak, irama, kelenturan, dan koordinasi tubuh. Dalam konteks praktis, guru memerlukan media pembelajaran yang tidak hanya menarik, tetapi juga mampu membantu siswa memahami tahapan gerakan secara konkret. Dalam konteks ilmiah, penelitian ini penting karena memperluas kajian tentang pemanfaatan media audiovisual berbasis teknologi dalam pembelajaran keterampilan motorik di sekolah dasar. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dipilih karena memungkinkan guru melakukan perbaikan pembelajaran secara sistematis melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi secara berkelanjutan (Khaddafi et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan video tutorial YouTube dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kemampuan senam irama siswa kelas V UPTD SD Negeri 1 Tegal Yoso. Kontribusi artikel ini terletak pada penyediaan bukti empiris mengenai penggunaan video tutorial sebagai media pembelajaran senam irama di sekolah dasar, khususnya pada materi Senam Anak

Indonesia Hebat. Secara teoretis, artikel ini memperkaya kajian media audiovisual dalam pembelajaran PJOK dan keterampilan motorik. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran bagi guru PJOK dalam menciptakan pembelajaran senam irama yang lebih menarik, mandiri, dan berpusat pada siswa.

B. Kajian Pustaka

Kajian ini berpijak pada teori pembelajaran konstruktivistik sebagai *grand theory*, yaitu pandangan bahwa belajar merupakan proses aktif ketika peserta didik membangun pengetahuan, keterampilan, dan sikap melalui interaksi dengan pendidik, lingkungan belajar, serta sumber belajar. Dalam konteks ini, pembelajaran tidak hanya dipahami sebagai penyampaian informasi dari guru kepada siswa, tetapi sebagai proses fasilitasi agar siswa dapat memperoleh pengalaman belajar yang bermakna. Kajian dalam skripsi menjelaskan bahwa pembelajaran melibatkan interaksi siswa dengan pendidik dan sumber belajar, dapat berlangsung secara langsung maupun tidak langsung melalui media, serta menuntut keterlibatan aktif peserta

didik dalam membangun pengetahuan dan keterampilan (Isnaeni & Hildayah, 2020).

Pada tingkat *middle-range theory*, penelitian ini menggunakan teori pembelajaran PJOK dan teori belajar keterampilan motorik. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan proses pendidikan melalui aktivitas fisik yang bertujuan mengembangkan aspek psikomotor, kognitif, afektif, kebugaran, kesehatan fisik, serta kesehatan mental siswa. PJOK tidak hanya berorientasi pada kemampuan gerak, tetapi juga berperan dalam membangun gaya hidup sehat, kesiapan belajar, dan perkembangan siswa secara holistik. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK perlu dirancang dengan pendekatan yang menyenangkan, variatif, dan sesuai karakteristik peserta didik agar keterampilan gerak dapat berkembang secara optimal (Zalal et al., 2023).

Variabel keterampilan yang menjadi fokus penelitian ini adalah kemampuan senam irama. Senam irama dipahami sebagai aktivitas gerak yang memadukan gerakan tubuh dengan irama musik, ketukan, atau nyanyian. Keterampilan ini

menuntut koordinasi antara gerak langkah, ayunan lengan, kelenturan, keseimbangan, keluwesan, kontinuitas, dan ekspresi gerak. Dalam kajian skripsi, senam irama dijelaskan sebagai aktivitas yang tidak hanya meningkatkan kebugaran, tetapi juga mengembangkan koordinasi motorik, keteraturan gerak, ritme, kreativitas, dan ekspresi diri siswa (Siregar et al., 2024). Kemampuan senam irama dalam penelitian ini merujuk pada kesanggupan siswa melakukan rangkaian gerak secara harmonis dengan iringan musik yang mencakup ketepatan hitungan, koordinasi, kelenturan, kontinuitas, keseimbangan, dan ekspresi gerak.

Media video tutorial YouTube ditempatkan sebagai variabel tindakan yang berfungsi memperkuat proses belajar motorik melalui pengamatan visual, peniruan gerak, pengulangan, dan latihan mandiri. Dalam kerangka konseptual penelitian ini, video tutorial membantu siswa melihat model gerakan secara konkret, mengulang bagian gerakan yang sulit, dan menyesuaikan tempo belajar dengan kemampuan masing-masing. Secara konseptual, hubungan antarvariabel dapat

dirumuskan sebagai berikut: penggunaan video tutorial YouTube dalam pembelajaran PJOK memberikan stimulus visual dan auditori; stimulus tersebut membantu siswa memahami urutan gerak, ritme, dan koordinasi; proses pengamatan dan latihan berulang kemudian meningkatkan kemampuan senam irama siswa. Dengan demikian, video tutorial berfungsi sebagai media pembelajaran audiovisual yang mendukung pemerolehan keterampilan motorik dalam materi senam irama.

Hasil penelitian terdahulu memperkuat landasan tersebut. (Bulca et al., 2022) menggunakan desain eksperimen pada 62 siswa kelas V dan menemukan bahwa program aktivitas fisik berbasis video pendek selama delapan minggu meningkatkan kebugaran dan pengetahuan kebugaran siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. (Wahyuniati et al., 2023) melalui metode *sequential mixed method* mengembangkan model latihan senam irama berbasis permainan untuk siswa sekolah dasar dan menemukan tiga model latihan—*jump*, *pivot*, dan *balance games*—yang dinilai sangat layak diterapkan di

sekolah dasar. (Paedi & Hadi, 2024) menggunakan Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas V dan menunjukkan bahwa model senam irama berbasis musik anak meningkatkan ketepatan irama, kontrol postur, partisipasi aktif, motivasi, kepercayaan diri, serta tutor sebaya alami. (Panjiantariksa, 2024) melalui studi kasus pada pembelajaran PJOK menemukan bahwa video tutorial meningkatkan motivasi, keterampilan motorik dasar, dan kebugaran siswa, meskipun tetap membutuhkan supervisi guru agar hasilnya optimal. (Ulfah et al., 2025) menggunakan desain eksperimen murni dan menemukan bahwa video animasi dalam PJOK sekolah dasar meningkatkan motivasi serta keterampilan fisik siswa karena gerakan dapat diamati secara lebih jelas. (Luji & Yuliantina, 2025) melalui metode kuasi-eksperimen menunjukkan bahwa video senam irama dan permainan tradisional melalui YouTube berpengaruh terhadap perkembangan motorik kasar anak. (Tarigan et al., 2025) melalui *systematic review* terhadap 27 studi di 12 negara menemukan bahwa strategi pembelajaran senam irama di pendidikan dasar efektif

meningkatkan koordinasi motorik, motivasi, dan kompetensi ritmik, tetapi pendekatan berbasis teknologi masih sangat terbatas, hanya 1 dari 27 studi. Temuan (Ghorbel et al., 2026) juga menunjukkan bahwa model pembelajaran senam berbasis video meningkatkan performa motorik, retensi pengetahuan, dan motivasi siswa secara lebih baik dibanding pendekatan tradisional.

Berdasarkan sintesis penelitian terdahulu, terdapat beberapa kesenjangan riset. Secara teoretis, penelitian tentang senam irama di sekolah dasar masih lebih banyak menekankan model permainan, musik, atau pendekatan kreatif, sedangkan penggunaan video tutorial YouTube sebagai media audiovisual untuk meningkatkan kemampuan senam irama masih belum banyak dikaji secara spesifik. Secara empiris, beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas video dalam PJOK, namun banyak di antaranya berfokus pada kebugaran, keterampilan motorik umum, pembelajaran senam secara umum, atau cabang olahraga lain seperti bola voli, bukan pada kemampuan senam irama siswa kelas V sekolah dasar. Selain itu, kajian kualitas video

pembelajaran menunjukkan bahwa video daring sering belum lengkap dalam aspek struktur latihan, pengulangan, progresi, dan umpan balik sehingga tetap membutuhkan rancangan pembelajaran dan pendampingan guru yang sistematis. Dengan demikian, penelitian ini memiliki ruang kontribusi yang jelas karena menguji penggunaan video tutorial YouTube dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kemampuan senam irama secara langsung pada siswa kelas V.

Kesimpulannya, literature review ini menegaskan bahwa pembelajaran PJOK berbasis video tutorial memiliki dasar teoretis yang kuat dalam teori pembelajaran konstruktivistik, teori belajar motorik, dan teori media audiovisual. Penelitian terdahulu secara umum mendukung bahwa video, animasi, musik, permainan, dan pembelajaran senam irama dapat meningkatkan motivasi, koordinasi, keterampilan motorik, serta partisipasi siswa. Namun, masih terdapat kekurangan penelitian yang secara khusus mengkaji video tutorial YouTube dalam materi senam irama pada siswa kelas V sekolah dasar melalui tindakan pembelajaran yang

sistematis. Artikel ini melengkapi kekurangan tersebut dengan memberikan bukti empiris tentang pemanfaatan video tutorial sebagai media pembelajaran PJOK yang berorientasi pada peningkatan kemampuan senam irama siswa.

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan campuran (*mixed method*) dengan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur peningkatan kemampuan senam irama melalui skor tes praktik, sedangkan pendekatan kualitatif digunakan untuk mendeskripsikan proses pembelajaran, respons siswa, dan hasil observasi selama tindakan berlangsung. Desain PTK mengacu pada model Kemmis dan McTaggart yang meliputi empat tahap berulang, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Model ini dipilih karena sesuai untuk memecahkan masalah praktis pembelajaran PJOK di kelas serta memperbaiki kualitas proses pembelajaran melalui tindakan langsung dan reflektif (Arikunto et al., 2021).

Penelitian dilaksanakan di UPTD SD Negeri 1 Tegal Yoso, Desa Tegal Yoso, Kecamatan Purbolinggo. Lokasi ini dipilih karena hasil identifikasi awal menunjukkan adanya permasalahan kemampuan gerak dasar siswa kelas V pada materi senam irama, serta adanya dukungan dari pihak sekolah dan guru PJOK terhadap penggunaan media video tutorial sebagai inovasi pembelajaran. Pelaksanaan penelitian berlangsung pada semester genap, yaitu 23 April 2026 sampai 22 Mei 2026, dengan frekuensi dua kali pertemuan setiap minggu sesuai jadwal pembelajaran PJOK berdurasi 2 × 35 menit.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas V UPTD SD Negeri 1 Tegal Yoso tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 19 siswa, terdiri atas 8 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel karena jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang (Sugiyono, 2020). Dengan demikian, sampel penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V sebanyak 19 siswa. Pemilihan kelas V didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa siswa pada

kelas tersebut mengalami kesulitan dalam melakukan rangkaian gerak senam irama.

Instrumen penelitian berupa tes praktik senam irama, lembar observasi, dan dokumentasi. Tes praktik digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerak senam irama menggunakan video tutorial. Indikator penilaian meliputi ketepatan gerak, keselarasan irama, kelentukan, dan ekspresi. Ketepatan gerak mencakup kesesuaian gerakan tangan dan kaki dengan contoh pada video; aspek irama mencakup kesesuaian gerakan dengan ketukan musik dan kontinuitas gerak; aspek kelentukan mencakup jangkauan sendi, keluwesan tubuh, serta kelancaran transisi; sedangkan aspek ekspresi mencakup mimik wajah, postur, keyakinan, dan keindahan gerak. Kriteria ketuntasan minimal ditetapkan pada nilai 75, dengan skor minimal 12 dari 16 untuk dinyatakan tuntas.

Validitas data dilakukan melalui triangulasi, validitas ahli, validitas dialogis bersama kolaborator, dan validitas proses untuk memastikan bahwa instrumen serta data yang diperoleh relevan dengan tujuan penelitian. Validitas instrumen

dipahami sebagai kemampuan alat ukur dalam mengukur aspek yang seharusnya diukur (Arbeni et al., 2025). Reliabilitas dijaga melalui konsistensi penggunaan instrumen pada setiap siklus, kesesuaian prosedur pengamatan, serta keajegan hasil penilaian selama proses tindakan berlangsung (Pepilina et al., 2025).

Data dikumpulkan melalui tes, observasi, dan dokumentasi. Tes dilakukan untuk memperoleh data kemampuan siswa dalam melakukan senam irama pada tahap pratindakan, siklus I, dan siklus II. Observasi dilakukan secara langsung oleh peneliti bersama guru kolaborator untuk mencatat ketepatan gerak, koordinasi tangan dan kaki, kelenturan tubuh, keselarasan gerakan dengan irama musik, keaktifan, dan antusiasme siswa. Dokumentasi berupa foto, video, dan catatan pembelajaran digunakan sebagai data pendukung serta bahan refleksi untuk mengidentifikasi bagian gerakan yang masih perlu diperbaiki pada siklus berikutnya.

Prosedur tindakan dilaksanakan dalam dua siklus. Siklus I difokuskan pada pengenalan video tutorial, latihan gerak dasar langkah kaki dan

ayunan lengan, serta latihan menirukan gerakan secara bertahap melalui pemutaran video secara berulang. Hasil refleksi siklus I digunakan untuk memperbaiki strategi pembelajaran pada siklus II. Pada siklus II, tindakan disempurnakan melalui penggunaan fitur *slow motion*, latihan kelompok kecil, *peer teaching*, serta latihan mandiri dengan video sebagai referensi koreksi. Siklus dihentikan apabila indikator keberhasilan tercapai, yaitu sebagian besar siswa memperoleh nilai di atas KKM.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif dianalisis dengan menghitung nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar pada setiap siklus untuk mengetahui peningkatan kemampuan senam irama setelah penggunaan video tutorial. Data kualitatif dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan berdasarkan catatan observasi, dokumentasi, dan hasil refleksi. Tidak disebutkan penggunaan perangkat lunak statistik dalam naskah; oleh karena itu, analisis dilakukan melalui perhitungan deskriptif dan interpretasi

naratif terhadap perkembangan proses serta hasil belajar siswa.

D. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan video tutorial dalam pembelajaran PJOK memberikan peningkatan bertahap terhadap kemampuan senam irama siswa kelas V UPTD SD Negeri 1 Tegal Yoso. Pada tahap awal sebelum tindakan, pembelajaran masih menggunakan metode konvensional. Hasil tes praktik menunjukkan nilai rata-rata kelas sebesar 63, dengan nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 37. Dari 19 siswa, hanya 5 siswa atau 26% yang mencapai ketuntasan, sedangkan 14 siswa atau 74% belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Kondisi ini menunjukkan bahwa pembelajaran konvensional belum mampu membantu sebagian besar siswa menguasai koordinasi gerak, irama, kelentukan, dan ekspresi dalam senam irama.

Setelah tindakan pada Siklus I dengan menerapkan video tutorial, terjadi peningkatan hasil belajar. Nilai rata-rata kelas meningkat menjadi 76, nilai tertinggi tetap 100, dan nilai terendah naik menjadi 50. Jumlah

siswa yang tuntas meningkat menjadi 9 siswa atau 47%, sedangkan 10 siswa atau 53% masih belum tuntas. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penggunaan video tutorial mulai membantu siswa memahami bentuk gerakan dan irama, tetapi belum sepenuhnya efektif bagi seluruh siswa karena masih terdapat kendala dalam mengikuti tempo video dan mengoordinasikan gerak tangan serta kaki.

Refleksi Siklus I menunjukkan bahwa sebagian siswa masih kesulitan mengikuti ritme gerakan karena tempo video dianggap terlalu cepat. Selain itu, siswa cenderung hanya mengamati video tanpa mampu langsung mempraktikkan koordinasi gerak yang kompleks. Perbedaan daya serap antarsiswa juga menjadi kendala, sehingga diperlukan strategi pembelajaran yang lebih personal melalui jeda video, pemutaran ulang, demonstrasi bertahap, koreksi langsung, dan pendampingan teman sebaya.

Pada Siklus II, strategi pembelajaran diperbaiki melalui penggunaan fitur *freeze frame*, pengulangan bagian gerak yang sulit, pemantapan irama, latihan kelompok, dan pengurangan bantuan langsung

agar siswa lebih mandiri dalam mengikuti irama. Hasilnya, nilai rata-rata kelas meningkat menjadi 81, nilai tertinggi tetap 100, dan nilai terendah meningkat menjadi 62. Jumlah siswa yang tuntas mencapai 15 siswa atau 79%, sedangkan 4 siswa atau 21% belum tuntas. Peningkatan nilai terendah dari 37 pada prasiklus menjadi 62 pada Siklus II menunjukkan adanya perbaikan kemampuan motorik tidak hanya pada siswa berkemampuan tinggi, tetapi juga pada siswa yang sebelumnya memiliki kesulitan besar.

Secara keseluruhan, peningkatan hasil belajar terlihat dari kenaikan nilai rata-rata kelas dari 63 pada prasiklus, menjadi 76 pada Siklus I, dan 81 pada Siklus II. Persentase ketuntasan juga meningkat dari 26% pada prasiklus, menjadi 47% pada Siklus I, dan 79% pada Siklus II. Total nilai siswa meningkat dari 1.192 pada prasiklus, menjadi 1.445 pada Siklus I, dan 1.544 pada Siklus II. Dengan demikian, tindakan pembelajaran menggunakan video tutorial terbukti meningkatkan kemampuan senam irama secara klasikal.

Discussion

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan senam irama pada tahap awal berkaitan dengan keterbatasan metode pembelajaran konvensional. Senam irama merupakan keterampilan motorik yang menuntut sinkronisasi antara ketepatan gerak, irama musik, kelentukan, ekspresi, dan hafalan rangkaian gerak. Oleh karena itu, instruksi verbal dan demonstrasi langsung guru saja belum cukup untuk mengakomodasi kebutuhan belajar siswa yang beragam. Pada tahap prasiklus, mayoritas siswa belum tuntas karena mengalami kesulitan menghafal urutan gerak serta mengkoordinasikan ketukan musik dengan langkah kaki dan ayunan lengan.

Peningkatan pada Siklus I membuktikan bahwa video tutorial mulai berfungsi sebagai media bantu visual yang memperjelas bentuk gerakan. Siswa tidak hanya mendengar instruksi guru, tetapi juga dapat melihat contoh gerakan secara konkret. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Ulfah et al., 2025) dalam *Application of video animation to increase students' interest and physical skills in primary school physical education*, Retos, citation

count: 5, yang menunjukkan bahwa video animasi membantu siswa memahami gerakan fisik secara lebih jelas dan meningkatkan keterampilan fisik serta motivasi belajar. Dengan demikian, media visual memiliki peran penting dalam pembelajaran PJOK, terutama pada materi yang membutuhkan pengamatan gerak secara detail.

Namun, hasil Siklus I juga menunjukkan bahwa penggunaan video tutorial tidak otomatis menghasilkan penguasaan gerak yang optimal. Sebagian siswa masih tertinggal karena tempo video terlalu cepat, belum mampu melakukan koordinasi gerak kompleks, dan memiliki daya serap yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa teknologi pembelajaran perlu dikombinasikan dengan strategi pedagogis yang tepat. Video tidak cukup hanya diputar, tetapi harus dikendalikan oleh guru melalui teknik *pause*, *replay*, *slow motion*, demonstrasi bertahap, serta koreksi langsung. Temuan ini sejalan dengan Panjiantariksa (2024) dalam *Effectiveness of Using Video Tutorials in Physical Education Learning: Case Study at MA, Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, citation count: 2, yang

menyatakan bahwa video tutorial dapat meningkatkan motivasi dan keterampilan motorik dasar, tetapi tetap membutuhkan supervisi langsung untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

Peningkatan yang lebih kuat pada Siklus II menunjukkan bahwa efektivitas video tutorial sangat dipengaruhi oleh kualitas implementasi pembelajaran. Penggunaan *freeze frame*, pengulangan pada bagian transisi, latihan kelompok, serta tutor sebaya membantu siswa memahami gerak secara lebih bertahap dan mandiri. Strategi ini membuat siswa tidak hanya meniru gerakan, tetapi juga melakukan koreksi diri dengan membandingkan gerakannya dengan model dalam video. Hal ini tampak dari peningkatan ketuntasan menjadi 79% dan meningkatnya nilai terendah menjadi 62. Dengan kata lain, video tutorial tidak hanya meningkatkan capaian siswa yang sudah mampu, tetapi juga mempersempit kesenjangan kemampuan antarsiswa.

Secara teoretis, temuan ini mendukung pandangan bahwa pembelajaran keterampilan motorik membutuhkan model visual, pengulangan, umpan balik, dan

kesempatan praktik yang cukup. Video tutorial menyediakan model gerakan yang konsisten, dapat diputar ulang, dan dapat diperlambat sesuai kebutuhan belajar siswa. Dalam pembelajaran senam irama, hal ini penting karena siswa harus menyelaraskan aspek visual, auditori, dan kinestetik secara bersamaan. Temuan ini juga sejalan dengan (Ghorbel et al., 2026) dalam *A quasi-experimental study of the video-based "Did You Know?" blended learning model in physical education, Frontiers in Psychology*, citation count: 0, yang menemukan bahwa model pembelajaran berbasis video dalam pendidikan jasmani mampu meningkatkan performa motorik, retensi pengetahuan, dan motivasi siswa dibandingkan pendekatan tradisional.

Dalam konteks lapangan, keberhasilan tindakan juga dipengaruhi oleh karakteristik siswa sekolah dasar yang cenderung lebih responsif terhadap media visual dan aktivitas belajar yang konkret. Penggunaan video tutorial memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik, mengurangi ketergantungan pada demonstrasi guru, dan memberi kesempatan

kepada siswa untuk mengulang gerakan tanpa merasa malu. Hal ini terlihat dari meningkatnya antusiasme siswa dan kemampuan mereka melakukan koreksi mandiri selama Siklus II. Video tutorial juga membantu guru mengelola pembelajaran lebih efisien karena gerakan dapat ditampilkan secara konsisten, sementara guru dapat berfokus pada observasi, koreksi, dan pendampingan individual.

Kontribusi teoretis penelitian ini terletak pada penguatan bukti bahwa media audiovisual dapat menjadi sarana efektif dalam pembelajaran keterampilan motorik, khususnya pada materi senam irama yang menuntut koordinasi, ritme, dan ekspresi. Penelitian ini juga memperluas pemahaman bahwa efektivitas video tutorial bukan hanya terletak pada media itu sendiri, melainkan pada integrasi antara video, latihan bertahap, tutor sebaya, dan refleksi tindakan. Secara praktis, temuan ini memberikan alternatif strategi bagi guru PJOK untuk mengajarkan materi gerak kompleks melalui media yang mudah diakses, dapat diulang, dan sesuai dengan karakteristik belajar siswa sekolah dasar.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah peserta hanya 19 siswa dari satu kelas, sehingga hasilnya bersifat kontekstual dan belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, penelitian hanya berfokus pada kemampuan senam irama, sedangkan aspek lain seperti motivasi, kepercayaan diri, keterlibatan emosional, dan persepsi siswa belum diukur secara khusus dengan instrumen terpisah. Ketiga, masih terdapat 4 siswa yang belum mencapai ketuntasan pada Siklus II, yang menunjukkan bahwa video tutorial belum sepenuhnya mampu mengatasi hambatan motorik ringan atau rendahnya kepercayaan diri siswa.

Penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, membandingkan penggunaan video tutorial dengan metode pembelajaran lain, serta menguji pengaruh video tutorial terhadap aspek afektif seperti motivasi, kepercayaan diri, keberanian tampil, dan kerja sama kelompok. Selain itu, penggunaan platform interaktif atau video berbasis umpan balik dapat dikembangkan agar siswa tidak hanya menonton dan

meniru, tetapi juga menerima koreksi visual terhadap performa gerakannya. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa video tutorial merupakan media pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kemampuan senam irama apabila diterapkan melalui strategi yang terencana, bertahap, reflektif, dan disertai pendampingan guru.

E. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan video tutorial dalam pembelajaran PJOK efektif meningkatkan kemampuan senam irama siswa kelas V UPTD SD Negeri 1 Tegal Yoso. Peningkatan tersebut terlihat dari kenaikan nilai rata-rata kelas, yaitu dari 63 pada tahap awal, menjadi 76 pada Siklus I, dan mencapai 81 pada Siklus II. Ketuntasan belajar juga meningkat dari 5 siswa atau 26% pada tahap awal, menjadi 9 siswa atau 47% pada Siklus I, dan 15 siswa atau 79% pada Siklus II. Temuan ini menegaskan bahwa media video tutorial mampu membantu siswa memahami koordinasi gerak, irama, dan rangkaian senam secara lebih konkret melalui visualisasi yang dapat diamati dan diulang.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat konsep pembelajaran motorik berbasis media audiovisual, yaitu bahwa keterampilan gerak akan lebih mudah dipahami ketika siswa memperoleh contoh gerakan yang jelas, berulang, dan dapat dikontrol sesuai kebutuhan belajar. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Ulfah et al. (2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan video dalam pembelajaran PJOK berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan fisik, motivasi, dan keterlibatan siswa. Dengan demikian, video tutorial tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu penyampaian materi, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang mendukung pembentukan memori motorik, koreksi mandiri, dan peningkatan kepercayaan diri siswa.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi guru PJOK untuk memanfaatkan media audiovisual dalam pembelajaran materi gerak yang kompleks, khususnya senam irama. Video tutorial dapat digunakan untuk memperjelas demonstrasi, mengulang bagian gerakan yang sulit, memperkuat latihan mandiri, dan menciptakan suasana pembelajaran yang lebih interaktif. Dalam konteks

kelas, penggunaan video tutorial terbukti membantu mengatasi keterbatasan metode konvensional yang hanya mengandalkan penjelasan verbal dan demonstrasi langsung guru.

Kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada penyediaan bukti empiris bahwa video tutorial YouTube dapat digunakan sebagai strategi pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kemampuan senam irama siswa sekolah dasar. Penelitian ini memperkaya kajian tentang integrasi teknologi sederhana dalam pembelajaran keterampilan motorik, terutama pada materi yang menuntut keselarasan antara gerak, irama, kelentukan, dan ekspresi. Hasil ini juga menunjukkan bahwa efektivitas media digital dalam PJOK sangat dipengaruhi oleh strategi implementasi guru, seperti pengulangan video, penggunaan tempo lambat, latihan kelompok, dan pendampingan selama praktik.

Penelitian lanjutan disarankan untuk mengkaji penggunaan video tutorial pada jumlah sampel yang lebih besar, jenjang kelas berbeda, atau materi PJOK lain yang memiliki kompleksitas gerak tinggi. Selain itu, aspek afektif seperti motivasi,

kepercayaan diri, keberanian tampil, dan keterlibatan siswa perlu diukur secara lebih spesifik dengan instrumen tersendiri. Pengembangan platform video interaktif, penggunaan umpan balik digital, atau perbandingan antara video tutorial, demonstrasi langsung, dan model pembelajaran berbasis teman sebaya juga menjadi area yang layak diteliti lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiah, E. (2024). *Peran Dinas Pemuda dan Olahraga dalam Membentuk Pemuda Islami yang Kreatif dan Inovatif di Kabupaten Pinrang*. Repository IAIN Pare.
- Arbeni, W., Windiani, A., Sariyani, D., & Sihotang, B. (2025). Test Reliability Analysis in Educational Evaluation: A Quantitative Approach to Consistency and Validity. *Jurnal Nasioanal Holistic Science*, 5(1), 59–64.
- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara.
- Bulca, Y., Bilgin, E., Altay, F., & Demirhan, G. (2022). Effects of a Short Video Physical Activity Program on Physical Fitness Among Physical Education Students. *Perceptual and Motor Skills*, 129, 932–945. https://consensus.app/papers/effects-of-a-short-video-physical-activity-program-on-bulca-bilgin/0c095b439dfb5a4da8911824720c94b8/?utm_source=chatgpt
- Ghorbel, A., Yaakoubi, M., Alsaeed, M. I., Said, N., Masmoudi, L., Scharenberg, S., Gharbi, A., & Trabelsi, O. (2026). A quasi-experimental study of the video-based “Did You Know?” blended learning model in physical education: Impact on motor skills, knowledge acquisition, and motivation in gymnastics. *Frontiers in Psychology*, 17. https://consensus.app/papers/a-quasiexperimental-study-of-the-videobased-did-you-know-ghorbel-yaakoubi/5e8f1496a9ec5eb0883b7b64dc2a4fa5/?utm_source=chatgpt
- Halid, A. (2024). Prospek Pendidikan Agama Islam: Studi Analisis terhadap Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Indonesia. *FAJAR Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 5–20.
- Isnaeni, N., & Hildayah, D. (2020). Media Pembelajaran dalam Pembentukan Interaksi Belajar Siswa. *Jurnal Syntax Transformation*, 1(5).
- Khaddafi, M., Panjaitan, S. P., Siagian, A., & Panjaitan, H. (2025). Analisis Metodologi Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Peningkatan Praktik Pembelajaran. *JlIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(5).
- Luji, A., & Yuliantina, I. (2025). The Effect of Using Rhythmic Gymnastics Videos and Traditional Games on Youtube Applications on Gross Motor Development in Early Childhood. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 21–30. https://doi.org/10.29313/golden_age.v9i1.5303
- Paedi, P., & Hadi, A. P. (2024). Implementation of Children’s Music-Based Rhythmic

- Gymnastics Learning Model to Improve Motor Coordination of Grade V Students of SDN Kertagena Tengah 4. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan)*, 8(1), 12–23.
<https://doi.org/10.33503/jp.jok.v8i1.1830>
- Panjiantariksa, Y. (2024). Effectiveness of Using Video Tutorials in Physical Education Learning: Case Study at MA. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(3), 72–76.
<https://doi.org/10.59923/champions.v2i3.304>
- Pepilina, D., Yustikasari, M., Desi, S., Sari, N., Farika, S. E., Maryani, W., Dewi, S., Rohwani, S., & Sari, I. (2025). Implementasi Model Pembelajaran Kontekstual untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPA di Kelas Rendah Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 3091–3099.
- Siregar, H. L., Maya, M. D., & Rif'an, M. (2024). Analisis Kegiatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD 060877 Medan Perjuangan. *Indo-MathEdu Journal*.
https://www.researchgate.net/publication/381252887_Analisis_Kegiatan_Pembelajaran_Pendidikan_Jasmani_di_SD_060877_Medan_Perjuangan
- Tarigan, G. N. B., Ramadan, R., & Estes, C. (2025). Pedagogical Strategies for Teaching Rhythmic Gymnastics in Primary Education: A Systematic Review. *Journal of Foundational Learning and Child Development*.
https://consensus.app/papers/pedagogical-strategies-for-teaching-rhythmic-gymnastics-tarigan-ramadan/0d5b7fcba9345997827e9debc058ef8/?utm_source=chatgpt
- Ulfah, W. A., Subagyo, S., Santoso, N., Putranto, D., & Ramadan, G. (2025). Application of video animation to increase students' interest and physical skills in primary school physical education. *Retos*, 66, 766–772.
<https://doi.org/10.47197/retos.v66.113610>
- Wahyuniati, F. S., Hidayatullah, M. F., Purnama, S., Siswantoyo, S., & Tomoliyus, T. (2023). Game-based rhythmic gymnastics exercise models to develop gross motor skills for primary school students. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*.
https://consensus.app/papers/game-based-rhythmic-gymnastics-exercise-models-to-develop-wahyuniati-hidayatullah/2e59202f721554bcb646c94d5fbd2f00/?utm_source=chatgpt
- Zalal, A., Nugraheni, W., & Saleh, M. (2023). Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK Terhadap Kebugaran Siswa Kelas XII SMK. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4), 1777–1782.
<https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5798>