

## **EFEKTIVITAS PENERAPAN *VIDEO BASED LEARNING* DI MASA PANDEMIK COVID-19 PADA PEMBELAJARAN PENJAS DI SEKOLAH DASAR**

**Dixon E.M. Taek Bete**  
Universitas Persatuan Guru 1945 NTT  
dixontaek451@gmail.com

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan *video based learning* di masa pandemik covid-19 pada pembelajaran penjas di SD Inpres Oebaa 4 Kota Kupang. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif naturalistik. Penelitian dilakukan pada siswa kelas V SD Inpres Oebaa 4 Kota Kupang selama 2 bulan. Teknik pengumpulan data menggunakan: observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data sesuai dengan metode penelitian yaitu deskriptif kualitatif naturalistik. Hasil penelitian menunjukkan, hasil video modifikasi lembing oleh siswa dari 21 orang siswa kelas V SD Inpres Oebaa 4 Kota Kupang, siswa yang mendapat skor 4 (sangat baik) berjumlah 8 orang, siswa yang mendapat skor 3 (baik) berjumlah 13 orang sedangkan skor 2 (cukup) dan 1 (kurang) tidak ada. Selanjutnya nilai tersebut dikonfirmasi dengan Kriteria Keberhasilan Belajar dalam persen yaitu  $P = 84.5\%$  berada pada kategori Efektif atau berhasil. Hasil video praktek lempar lembing dari 21 orang siswa kelas V SD Inpres Oebaa 4 Kota Kupang, siswa yang mendapat skor 4 (sangat baik) tidak ada, siswa yang mendapat skor 3 (baik) berjumlah 18 orang, siswa yang mendapat skor 2 (cukup) berjumlah 3 orang dan skor 1 (kurang) tidak ada. Selanjutnya nilai tersebut dikonfirmasi dengan Kriteria Keberhasilan Belajar dalam persen yaitu  $P = 81.25\%$  berada pada kategori Efektif atau berhasil. Simpulan, penerapan *video based learning* di masa pandemik covid-19, Afektif pada pembelajaran penjas di SD Inpres Oebaa 4 Kota Kupang karena nilai P berada pada kategori Efektif/berhasil.

**Kata Kunci:** Pembelajaran Penjas, *Video Based Learning*

### **ABSTRACT**

*The purpose of the study was to find out how to apply video-based learning during the COVID-19 pandemic in physical education learning at SD Inpres Oebaa 4, Kupang City. The research method used is descriptive qualitative naturalistic. The study was conducted on fifth grade students of SD Inpres Oebaa 4 Kupang City for 2 months. Data collection techniques using: observation, interviews and documentation. The data analysis technique was in accordance with the research method, namely descriptive qualitative naturalistic. The results showed that the results of the modified javelin video by students from 21 fifth grade students of SD Inpres Oebaa 4 Kupang City, students who got a score of 4 (very good) were 8 people, students who got a score of 3 (good) were 13 people while a score of 2 (enough) and 1 (less) none. Furthermore, this value is confirmed by the Learning Success Criteria in percent, namely  $P = 84.5\%$  is in the Effective or successful category. The results of the javelin throwing practice video from 21 fifth grade students of SD Inpres Oebaa 4 Kupang City, students who got a score of 4*

*(very good) did not exist, students who got a score of 3 (good) were 18 people, students who got a score of 2 (enough) totaling 3 people and a score of 1 (less) does not exist. Furthermore, this value is confirmed by the Learning Success Criteria in percent, namely  $P = 81.25\%$  is in the Effective or successful category. In conclusion, the application of video-based learning during the COVID-19 pandemic is affective in physical education learning at SD Inpres Oebaa 4 Kupang City because the P value is in the Effective/success category.*

**Keywords:** *Physical Education Learning, Video Based Learning*

## **PENDAHULUAN**

Dunia saat ini sedang diguncang dengan penyebaran virus corona (covid-19), bahkan di Indonesia penyebarannya sudah merambat ke seluruh Indonesia. Serangan virus yang hingga kini belum ditemukan obatnya berdampak pada dunia pendidikan sehingga penyelenggaraan pembelajaran pada semua jenjang pendidikan mengalami hambatan.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat dominan dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini. Pendidikan yang baik dan bermutu akan menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Hal ini sesuai dengan UUD RI Nomor 20 tahun 2003, pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa: Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokrasi dan bertanggung jawab, Depdiknas dalam (Putra *et al.*, 2020).

Pendidikan merupakan suatu proses dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang sangat diperlukan dalam pembangunan sosial dan ekonomi suatu masyarakat dan suatu bangsa (Wahyuni, 2019). Proses pembelajaran yang dilakukan secara terstruktur dan dalam jangka waktu tertentu. Untuk itu proses pembelajaran yang bermakna sangat menentukan terwujudnya pendidikan yang berkualitas. Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah berkewajiban mengembangkan potensi siswa secara optimal yang mencakup pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara seimbang.

Salah satu komponen pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah yaitu mata pelajaran pendidikan jasmani. Hal ini dikarenakan pendidikan jasmani memiliki peran sangat strategis dalam pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan, dan membina jasmani dan rohani.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional dan moral (Menteri Pendidikan Nasional, 2006). Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, sikap sportif, dan kecerdasan

emosi. Siswa/siswi dikatakan berhasil dalam pembelajaran apabila siswa/siswi tersebut telah mencapai tujuan pembelajaran serta memenuhi nilai standar ketuntasan.

Dimasa pandemik covid-19, semua proses pembelajaran di sekolah dihentikan dan dilaksanakan dari rumah atau proses pembelajaran dilakukan secara daring/online. Pembelajaran daring/online pada semua jenjang pendidikan formal juga merupakan upaya nyata yang dilakukan pemerintah untuk memutus mata rantai penyebaran covid-19. Hal ini berdampak pada proses pembelajaran penjas di sekolah kurang efektif.

Dampak/permasalahan yang terjadi di masa pandemik covid-19 pada pembelajaran penjas juga dialami oleh guru penjas di SD Inpres Oebaa 4 Kota Kupang. Hal ini berdasarkan pengamatan peneliti bahwa selama ini proses pembelajaran yang dilakukan di SD Inpres Oebaa 4 Kota Kupang tidak berjalan dengan baik dikarenakan: guru penjas belum memahami bagaimana proses pembelajaran penjas dilakukan secara online/daring, siswa SD Inpres Oebaa 4 Kota Kupang tidak semua memiliki laptop/hp sehingga pembelajaran yang dilakukan selama ini hanya sebatas memberikan tugas (PR) saja. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti melihat bahwa pembelajaran penjas sudah berjalan namun hal tersebut hanya sebatas untuk aspek kognitif yang menonjol namun pada aspek psikomotor tidak terlihat.

Dalam situasi pandemik covid-19 semua orang membutuhkan imun yang kuat, sehingga dengan dilakukan gerakan-gerakan atau olahraga dapat mempertahankan/meningkatkan imun kita, Sehingga peneliti ingin memberikan salah satu metode mengajar daring pada pembelajaran penjas di SD Inpres Oebaa 4 Kota Kupang yaitu menggunakan metode *Video Based Learning* (pembelajaran berbasis video) yang tujuannya untuk menambah wawasan guru dalam pembelajaran daring serta siswa juga dapat mempertahankan/meningkatkan imun mereka ketika mereka mengikuti gerakan yang ditayangkan melalui video dan mewujudkan pembelajaran penjas pada aspek psikomotor. Sehingga judul yang diangkat dalam penelitian ini yaitu: Efektivitas Penerapan *Video Based Learning* di masa pandemik Covid-19 pada Pembelajaran Penjas di SD Inpres Oebaa 4 Kota Kupang. Berdasarkan latar belakang tersebut maka dilakukan kajian untuk mengetahui penerapan video based learning di masa pandemik covid-19 pada pembelajaran penjas di SD Inpres Oebaa 4 Kota Kupang.

## **KAJIAN TEORI**

### **Pembelajaran**

Belajar merupakan kegiatan yang terjadi pada semua orang tanpa mengenal batas usia, dan berlangsung seumur hidup. Belajar merupakan usaha yang dilakukan seseorang melalui interaksi dengan lingkungannya untuk merubah perilakunya. Dengan demikian, hasil dari kegiatan belajar adalah berupa perubahan perilaku yang relatif permanen pada diri orang yang belajar (Azra, 2021). Pembelajaran adalah seperangkat tindakan yang untuk mendukung proses belajar peserta didik, dengan memperhitungkan kejadian-kejadian ekstrim yang berpengaruh terhadap rangkaian kejadian-kejadian intern yang berlangsung dialami peserta didik. Pembelajaran sebagai pengaturan peristiwa secara seksama dengan maksud agar terjadi belajar dan membuatnya berhasil guna. Dalam sudut pandang yang lainnya pembelajaran sebagai pengaturan dan penciptaan kondisi-kondisi tertentu sedemikian rupa, sehingga menunjang proses belajar siswa dan tidak menghambatnya.

Menurut Sudjana dalam (Rizki & Yuwono, 2021), pelaksanaan pembelajaran adalah proses yang diatur sedemikian rupa menurut langkah-langkah tertentu agar pelaksanaan mencapai hasil yang diharapkan. Pembelajaran memang tidak sesederhana

dan semudah teori yang ada karna dalam kenyataanya sering terjadi kendala dalam pelaksanaanya baik kendala berupa fisik maupun nonfisik yang bisa datang dari lingkungan dalam maupun luar sistem pembelajaran itu sendiri. Oleh karena itu, peran guru dalam mengelola atau mememanajemen suatu proses pembelajaran sangat dibutuhkan guna mencapai tujuan-tujuan yang telah ditentukan.

### **Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara tradisional memiliki tujuan yang sejalan dengan pendidikan pada umumnya. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan tiga ranah yakni : kognitif, afektif, dan psikomotor. Belajar PJOK adalah sebuah pembelajaran yaitu lebih dari sekedar mengajarkan ilmu dari seorang guru kepada siswa, lebih dari itu dalam proses pembelajaran ini adalah diharapkan seorang pendidik dapat mengoptimalkan potensi yang ada pada diri peserta didik, Nurcahyo dalam (Jumadi *et al.*, 2021).

### **Prestasi Belajar**

Prestasi belajar adalah hasil belajar yang telah diperoleh siswa setelah melaksanakan pembelajaran. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan perlu adanya evaluasi yaitu suatu pengukuran, pengolahan, penafsiran dan pertimbangan untuk membuat keputusan tentang tingkat hasil belajar atau prestasi belajar siswa setelah mengikuti proses pembelajaran dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan (Paramita, 2019). Prestasi belajar yang dicapai siswa tidak lepas dari bentuk aktivitas yang dilakukan dalam pembelajaran, karena pada prinsipnya belajar adalah berbuat untuk mengubah tingkah laku dengan melakukan kegiatan. Dengan kata lain, tidak ada proses belajar kalau tidak ada aktivitas.

Mardianto dalam (Erwin, 2021), menjelaskan bahwa hasil belajar merupakan kemampuan yang diperoleh individu setelah proses belajar berlangsung, yang dapat memberikan perubahan tingkah laku baik pengetahuan, pemahaman, sikap dan keterampilan siswa sehingga menjadi lebih baik dari sebelumnya. Belajar dapat mengadakan perubahan dalam hal keterampilan, misalnya keterampilan bidang olahraga, bidang kesenian, bidang teknik dan sebagainya.

### **Video Based Learning**

Dalam situasi pandemik covid-19, semua sekolah diminta untuk belajar dari rumah atau dapat dikatakan belajar menggunakan mode daring. Oleh karena itu, sebagai guru harus pandai menggunakan media sebagai sarana untuk mensukseskan proses pembelajaran. Media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologi terhadap siswa.

*Video Based Learning* adalah metode pembelajaran yang menggunakan video yang telah direkam untuk membantu dalam proses pembelajaran (Robert, 2013). Dengan menggunakan pendekatan video-based learning kita dapat memberikan stimulus pada tiga bagian penting dalam pembelajaran yaitu pada aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor. *Video Based Learning* adalah salah satu metode pembelajaran yang dirasa cocok untuk generasi digital sekarang ini karena tiga alasan berikut ini, a) menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan membuat semakin motivasi siswa untuk belajar; b) membuat siswa lebih gampang mempelajari dan memahami

Sebuah materi belajar; c) membuat siswa lebih tertarik untuk membuat video pembelajaran sesuai dengan materi yang ingin mereka sajikan.

Menurut Riyana dalam (Aryanata *et al.*, 2020), menyatakan media video pembelajaran merupakan media yang menyajikan audio dan visual yang berisikan pesan-pesan pembelajaran baik yang berisi konsep dan teori pembelajaran untuk membantu pemahaman siswa terhadap suatu materi pembelajaran

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kualitatif. Penelitian yang dilakukan bersifat kualitatif yaitu penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas V di SD Inpres Oebaaa 4 Kota Kupang dan Waktu yang digunakan dalam penelitian ini serta pengambilan data dilokasi selama 2 (dua) bulan. Dalam penelitian ini peran peneliti merupakan instrumen utama yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dengan mengikuti kegiatan baik pada saat proses pembelajaran berlangsung maupun di luar jam pelajaran. Sedangkan yang menjadi informan dalam penelitian ini adalah, Kepala Sekolah, Guru Penjas dan Siswa.

Teknik Pengumpulan Data yang digunakan adalah, pertama observasi. Observasi merupakan cara/teknik yang dilakukan dalam pengumpulan data dengan mengamati secara langsung. Kedua, wawancara digunakan agar responden dapat mengungkapkan informasi secara lisan dalam hubungan tatap muka dan informasi yang dikemukakan sesuai dengan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti. Ketiga, dokumentasi perlu dipersiapkan agar dapat mengambil berbagai macam pengertian yang akan diteliti untuk dapat mempelajari buku-buku dan sumber dan bermacam- macam brosur yang berkaitan dengan proses penelitian.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, ada 2 tahapan yang dilakukan yaitu Tahap Persiapan dan Tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan beberapa hal yaitu, a) peneliti melakukan survei lokasi penelitian; b) peneliti mengurus surat ijin penelitian; c) peneliti bertemu dengan Kepala Sekolah dan Guru Penjas SD Inpres Oebaa 4 Kota Kupang untuk membahas proses kegiatan; d) peneliti mempersiapkan alat-alat yang digunakan untuk melakukan proses kegiatan penelitian seperti RPP, Video pembelajaran penjas, masker, dan lain-lain; e) subjek yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu siswa kelas V SD Inpres Oebaaa 4 Kota Kupang.

Pada tahap pelaksanaan, sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas penerapan *video based learning* di masa pandemik *covid-19* pada pembelajaran penjas di SD Inpres Oebaaa 4 Kota Kupang. Pada kegiatan ini, peneliti membagikan video pembelajaran penjas (lempar lembing) melalui grub whatsapp kelas V SD Inpres Oebaaa 4 Kota Kupang karena sampai dengan saat ini, SD Inpres Oebaaa 4 Kota Kupang melakukan proses pembelajaran secara daring/online untuk menghentikan/menghindari penyebaran covid-19. Video yang dibagikan terdiri dari 2 yaitu, a) video memodifikasi alat sederhana (lembing), peneliti memberikan video modifikasi lembing karena siswa/siswi belajar dari rumah sehingga alat peraga tidak ada, disamping itu juga dapat meningkatkan kreativitas siswa; b) video praktek lempar

lembing, video praktek lempar lembing diberikan dengan tujuan bahwa, meskipun pembelajaran penjas dilakukan secara daring namun siswa dapat melakukan dengan gerakan/praktek, tidak hanya aspek kognitif yang dilakukan namun aspek psikomotor dan afektif juga dapat dilakukan.

Selanjutnya siswa diminta untuk mengamati video yang dibagikan lalu siswa melakukan/mengerjakan pembuatan lembing yang dimodifikasi sederhana serta melakukan gerakan lempar lembing menggunakan lembing yang dimodifikasi sesuai contoh video yang dibagikan. Semua kegiatan tersebut direkam dalam bentuk video. Setelah siswa/siswi melakukan modifikasi lembing sederhana dan melakukan gerakan lempar lembing dalam bentuk video, selanjutnya video tersebut dikumpulkan ke peneliti untuk dilakukan penilaian terhadap hasil video siswa/siswi kelas V SD Inpres Oebaaa 4 Kota Kupang.

Analisis data merupakan hal yang sangat penting dalam penelitian. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah sesuai dengan jenis dan metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni pendekatan deskriptif yang menggunakan kualitatif naturalisasi.

Setelah semua data terkumpul kemudian akan dikelompokkan berdasarkan kategorinya masing-masing, hal ini dilakukan untuk mengolah data mencari persentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : angka persentase

N : jumlah frekuensi

F : frekuensi

## HASIL PENELITIAN

Data yang diolah diambil dari hasil video buatan siswa/siswi kelas V SD Inpres Oebaaa 4 Kota Kupang yaitu memodifikasi lembing sederhana dan gerakan lempar lembing.

### Modifikasi Lembing Sederhana

Hasil analisis modifikasi lembing sederhana ditunjukkan Tabel 1. berikut:

**Tabel 1.**  
**Hasil Analisis Modifikasi Lembing Sederhana**

No	Nama	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
		4	3	2	1
1	BS		√		
2	DK	√			
3	EB		√		
4	FO		√		
5	FS	√			
6	G	√			
7	H	√			
8	JL		√		
9	MIT		√		

10	MAT	√
11	MK	√
12	M	√
13	PS	√
14	PN	√
15	YK	√
16	SA	√
17	SI	√
18	TJ	√
19	YT	√
20	GRE	√
21	AM	√
<b>Jumlah</b>		<b>71</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>3.38</b>

Berdasarkan tabel 1 yaitu hasil video modifikasi lembing oleh siswa dari 21 orang siswa kelas V SD Inpres Oebaa 4 Kota Kupang, siswa yang mendapat skor 4 (sangat baik) berjumlah 8 orang, siswa yang mendapat skor 3 (baik) berjumlah 13 orang sedangkan skor 2 (cukup) dan 1 (kurang) tidak ada.

Hasil persentase diolah menggunakan rumus angka persentase dan didapatkan hasil sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

$$P = \frac{3.38}{4} \times 100\%$$

$$P = 84.5 \% \text{ (Efektif)}$$

Selanjutnya nilai tersebut dikonfirmasi dengan Kriteria Keberhasilan Belajar dalam % yang akan dijadikan sebagai nilai akhir hasil belajar siswa. Hasil tersebut ditunjukkan pada Tabel 2. berikut:

**Tabel 2.**  
**Kriteria Keberhasilan Siswa**

<b>Pencapaian tujuan pembelajaran</b>	<b>Kualitatif</b>	<b>Tingkat Keberhasilan Pembelajaran</b>
85 – 100 %	Sangat Efektif	Berhasil
65 – 84 %	Efektif	Berhasil
55 – 64 %	Cukup Efektif	Tidak Berhasil
0 – 54 %	Kurang Efektif	Tidak Berhasil

### **Praktek Lempar Lembing**

Setelah dilakukannya praktek lempar lembing, hasil yang didapat dianalisis. Hasil analisis praktek lempar lembing ditunjukkan pada Tabel 3. berikut:

**Tabel 3.**  
**Hasil Analisis Praktek Lempar Lembing**

No	Nama	Skor Nilai Lempar Lembing																Jumlah (16)	Rata- rata (4)		
		Posisi Berdiri				Posisi Pegangan				Saat Melempar				Saat Lembing Sentuh Tanah							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	BS			√				√				√				√				13	3.25
2	DK			√				√				√				√				13	3.25
3	EB					√				√				√					√	14	3.5
4	FO			√				√				√				√				12	3
5	FS					√				√				√					√	13	3.25
6	G					√				√				√					√	13	3.25
7	H			√						√				√					√	13	3.25
8	JL			√				√				√				√				11	2.75
9	MIT					√				√				√					√	13	3.25
10	MAT					√				√				√					√	13	3.25
11	MK					√				√				√					√	15	3.75
12	M			√				√				√				√				11	2.75
13	PS			√						√				√					√	13	3.25
14	PN			√				√				√				√				11	2.75
15	YK					√				√				√					√	15	3.75
16	SA					√				√				√					√	14	3.5
17	SI			√				√				√				√				12	3
18	TJ					√				√				√					√	14	3.5
19	YT					√				√				√					√	14	3.5
20	GRE			√				√				√				√				13	3.25
21	AM			√				√				√				√				13	3.25
																			<b>Jumlah</b>	<b>273</b>	<b>68.25</b>
																			<b>Rata-rata</b>	<b>13</b>	<b>3.25</b>

Keterangan:

- 4 : Sangat Baik
- 3 : Baik
- 2 : Cukup
- 1 : Kurang

Berdasarkan tabel 3 yaitu hasil video praktek lempar lembing dari 21 orang siswa kelas V SD Inpres Oebaa 4 Kota Kupang, siswa yang mendapat skor 4 (sangat baik) tidak ada, siswa yang mendapat skor 3 (baik) berjumlah 18 orang, siswa yang mendapat skor 2 (cukup) berjumlah 3 orang dan skor 1 (kurang) tidak ada.

Hasil persentase diolah menggunakan rumus angka persentase dan didapatkan hasil sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

$$P = \frac{3.25}{4} \times 100\%$$

$$P = 81.25 \% \text{ (Efektif).}$$

Selanjutnya nilai tersebut dikonfirmasi dengan kriteria keberhasilan belajar dalam persen yang akan dijadikan sebagai nilai akhir hasil belajar siswa. Kriteriatersebut ditunjukkan pada Tabel 4. berikut:

**Tabel 4.**  
**Kriteria Keberhasilan Siswa**

Pencapaian tujuan pembelajaran	Kualitatif	Tingkat Keberhasilan Pembelajaran
85 – 100 %	Sangat Efektif	Berhasil
65 – 84 %	Efektif	Berhasil
55 – 64 %	Cukup Efektif	Tidak Berhasil
0 – 54 %	Kurang Efektif	Tidak Berhasil

## PEMBAHASAN

Dimasa pandemic covid-19, semua aktivitas dibatasi baik itu masyarakat, perkantoran dan tidak ketinggalan juga adalah semua sekolah di Indonesia. Sekolah di Indonesia dibatasi kegiatannya, proses pembelajaran semua bidang studi di sekolah dilakukan secara daring/online. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penerapan *video based learning*/pembelajaran berbasis video di masa pandemik *covid-19* pada pembelajaran penjas di SD Inpres Oebaa 4 Kota Kupang.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran penjas di masa pandemic covid-19 masuk dalam kategori efektif setelah penerapan *video based learning* atau pembelajaran berbasis video. Hal ini dibuktikan dengan hasil kriteria keberhasilan belajar dalam % siswa dari 2 video yang dibagikan yaitu pada video modifikasi alat lembing nilai P= 84.5 % (efektif) dan video gerakan lempar lembing nilai P = 81.25 % (efektif). Hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sofian dan Tuasikal (2013), yaitu Penerapan video pada pembelajaran penjasorkes dapat memberikan peningkatan yang positif terhadap hasil belajar dribbling yang meliputi: (a). Perkenaan bola pada kaki sebesar 2,61% (b). Kontrol bola saat menggiring bola sebesar 2,56 % (c). Posisi badan sebesar 15,85% (d). Pandangan mata sebesar 4,82% (e). Posisi tangan yaitu sebesar 5,86%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sumarsono *et al.*, (2018), yaitu melalui media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar siswa mencapai 50,7%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Raharjo dan Darmawan (2014), bahwa dengan menggunakan media *audio visual* memberikan dampak peningkatan yang signifikan terhadap hasil belajar sebesar 66,09% siswa kelas VII G di SMP Negeri 26 Surabaya. Selanjutnya hasil penelitian Aryanata, dkk yaitu hasil uji efektifitas dengan uji-t berdasarkan nilai pre-test dan post-test yaitu video pembelajaran teknik dasar bermain bola voli efektif diterapkan pada siswa kelas X (Aryanata *et al.*, 2020).

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan video contoh memodifikasi alat serta melakukan gerakan lempar lembing. Contoh memodifikasi alat dimaksud karena siswa yang berada di rumah tidak memiliki alat sehingga dengan memodifikasi alat dapat menunjang tujuan kegiatan praktek yang dimaksud. Sedangkan contoh gerakan yang diberikan bertujuan agar siswa dapat melihat gerakan-gerakan yang diberikan dan dapat mengikuti gerakan seperti yang diperagakan pada video tersebut karena pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas jasmani sehingga siswa mengalami peningkatan baik itu dalam bentuk aspek kognitif, aspek afektif maupun aspek psikomotor. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Simbolon, dkk yaitu hasil penelitian dan interpretasi data tentang Efektivitas Pembelajaran PJOK menggunakan Media Audio Visual saat Pandemi Covid-19 di Bangka Belitung menunjukkan hasil yang baik, artinya pembelajaran secara online dengan menggunakan media audio visual siswa mampu memahami materi pembelajaran, disamping itu hasil

belajar siswa juga mengalami peningkatan (Simbolon *et al.*, 2021). Selanjutnya hasil penelitian Erwin yaitu penerapan media video visual meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani lebih optimal pada siswa kelas XI IPS semester I tahun Pelajaran 2019/2020 di SMA Negeri Unggul Aceh Timur (Erwin, 2021).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa penerapan *video based learning* di masa pandemik covid-19, Afektif pada pembelajaran penjas di SD Inpres Oebaa 4 Kota Kupang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryanata, I. W. Y., Jampel, I. N., & Mahadewi, L. P. P. (2020). Media Video Pembelajaran Teknik Dasar Bermain Bola Voli pada Pelajaran Penjaskes. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 4(2), 186-192. <https://doi.org/10.23887/jppp.v4i2.27164>
- Azra, M. H. (2021). Efektivitas Pembelajaran Secara Daring selama Pandemi Covid\_19 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada Siswa SMK Negeri 1 Makassar. *Thesis*. Universitas Negeri Makassar. Makassar
- Erwin, E. (2021). Optimalisasi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Materi *Softball* Melalui Media Video Visual terhadap Siswa SMA Negeri Unggul Aceh Timur. *Jurnal Mahasiswa Akuntansi Samudra (JMAS)*, 2(2), 128-135. <https://ejurnalunsam.id/index.php/jmas/article/view/3511>
- Jumadi, F., Laksana, A. A. N. P., & Prananta, I. G. N. A. C. (2021). Efektivitas Pembelajaran PJOK pada Teknik Dasar *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Melalui Media Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 423-440. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5027642>
- Menteri Pendidikan Nasional. (2006). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. [https://jdih.kemdikbud.go.id/arsip/permen\\_tahun2006\\_nomor22.pdf](https://jdih.kemdikbud.go.id/arsip/permen_tahun2006_nomor22.pdf)
- Paramita, W. (2019). Minat dan prestasi Belajar Studi Anak Wajib Belajar Tingkat SD di Pemukiman Rehabilitasi Penyakit Kusta Jl. Dangko kecamatan Tamalate Kota Makassar. *Thesis*. Universitas Negeri Makassar. Makassar
- Presiden Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/32160/UU%20Nomor%2020%20Tahun%202003.pdf>
- Putra, I. M. W., Adi, I. P. P., & Wijaya, M. A. (2020). Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar PJOK. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 2(2), 59-66. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.23887/ijst.v2i2.34859>
- Raharjo, A. E. M., & Darmawan, G. (2014). Penerapan Media Audio Visual (Video) terhadap Hasil Belajar *Over Head Lob* dalam Pembelajaran Bulutangkis. *Jurnal*

- Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 02(03), 699-702.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/230795831.pdf>
- Rizki, W. K., & Yuwono, C. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Era Pandemi pada Sekolah Dasar di Kecamatan Kalinyamatan Jepara. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 327–335.  
<https://doi.org/10.15294/INAPES.V2I1.45116>
- Robert, R. (2013). Pembuatan Materi Belajar dengan Pendekatan *Video-Based Learning*. *Jurnal TIMES*, 2(2), 39–41. <https://ejournal.stmik-time.ac.id/index.php/jurnalTIMES/article/view/8>
- Simbolon, M. E. M., Lestari, N., Armanto, T., & Alfarras, B. (2021). Efektivitas Pembelajaran PJOK Menggunakan Media Audio Visual saat Pandemi Covid-19 di Bangka Belitung. *RIYADHOH: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 1–8.  
<https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/article/view/4231>
- Sofyan, A., & Tuasikal, A. R. S. (2013). Penerapan Teknologi Pembelajaran Audio Visual terhadap Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola di SMA Negeri 1 Bondowoso (Studi pada Siswa Kelas XII di SMAN 1 Bondowoso). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 01(2), 440–444.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/3084>
- Sumarsono, A., Anisah, A., & Iswahyuni, I. (2018). Media Audio Visual sebagai Solusi Efektif Pembelajaran Teknik Gerak. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 54–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i1>
- Wahyuni, N. (2019). Efektivitas Pembelajaran dengan Menggunakan Metode Praktik untuk Mata Pelajaran Produktif Jurusan Administrasi. *Thesis*. Universitas Negeri Makassar. Makassar