



Penerapan Kompilasi Video Idol untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Motivasi Siswa pada Mata Pelajaran PJOK Materi Kebugaran Jasmani Kelas X MIPA 3 di SMAN 2 Kota Mojokerto Tahun Pelajaran 2021/2022

Sugeng Wibawa

SMAN 2 Kota Mojokerto, Indonesia
Email: sugengwibawasman2@gmail.com

Abstrak: Tujuan perbaikan pembelajaran ini adalah untuk mengetahui bagaimana pemanfaatan gambar dan video plan sebagai media pembelajaran sehingga dapat membantu siswa dalam mempelajari mata pelajaran PJOK pada Real Wellbeing di kelas X MIPA-3 SMA Negeri 2 Kota Mojokerto. Selain itu, meningkatkan prestasi dan motivasi siswa di kelas PJOK yang berhubungan dengan kebugaran jasmani. Penelitian ini merupakan PTK. Hasil penelitian menunjukkan jika Penerapan media kompilasi video idol dapat meningkatkan motivasi belajar dan hasil belajar pada Pelajaran PJOK

Tersedia online di

<https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/jpip>

Sejarah artikel

Diterima pada : 7 – 04 – 2023

Disetujui pada : 22 – 05 – 2023

Dipublikasikan pada : 25 – 05 – 2023

Kata kunci: Video Idol dan PJOK

DOI:<https://doi.org/10.28926/jpip.v3i2.887>

terutama kebugaran jasmani. Dengan melakukan pemutaran video, tatap muka dengan guru dan dikombinasi dengan tayangan screen shoot isi video yang dipadukan dengan pembelajaran yang tidak menekan ternyata siswa – siswa mempunyai banyak pengalaman interaksi dengan guru, konten digital/ materi, interface aplikasi dan teman dengan sangat baik sehingga siswa akan mudah mengingat peristiwa yang telah dialami sendiri. Dengan meningkatnya pemahaman konsep ilmiah pada pembelajaran PJOK sekaligus dapat meningkatkan hasil belajar siswa dan motivasi belajar pada Pelajaran PJOK.

PENDAHULUAN

Pada tahun ajaran ini 2021/2022 merupakan era new normal ada banyak perbedaan dibanding tahun-tahun sebelumnya. Hal ini karena adanya pandemic virus corona 2019 yaitu pandemic karena virus yang berasal dari Wuhan, China. Sejak awal tahun 2020 (tepatnya Maret 2020) semua segi kehidupan dicoba beralih dalam bentuk pelayanan online untuk menghindari penyebaran virus corona 2019, tidak terkecuali pendidikan. Sehingga secara mendadak semua aktivitas sekolah di Indonesia dilakukan dari rumah, siswa belajar dari rumah, orang dewasa bekerja dari rumah dan mulai banyak usaha yang mengalami kebangkrutan. Suatu musibah yang tidak pernah terpikirkan oleh semua negara di dunia karena begitu banyaknya korban meninggal akibat keganasan virus corona. Dunia seperti lumpuh karena hampir semua negara menutup akses penerbangan agar tidak terkontaminasi virus corona. Semua ahli kesehatan sedang berjuang menemukan vaksin virus corona agar pandemic ini berakhir. Seluruh umat di dunia berdoa agar segera kembali kekeadaan normal (Abidin et al., 2020).

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Anwar Makarim mengungkapkan pendekatan pembelajaran dari rumah sebagai langkah strategis pertama. Pemerintah dalam upaya pencegahan penyebaran Corona virus Disease (Covid-19) secara luas. Kesehatan dan keselamatan para insan pendidikan menjadi prioritas Pemerintah. Semenjak awal pandemi, pemerintah langsung menerapkan program Belajar dari Rumah sebagai kebijakan nasional. Kementerian Pendidikan mengambil pendekatan berbasis prioritas dalam membuat keputusan, dan keputusan pertama yang diambil adalah mengutamakan kesehatan. Keselamatan guru, siswa, dan orang tuanya merupakan prioritas utama bagi negara seperti yang disampaikan Mendikbud pada Konferensi Pers Internasional "Adaptasi Pendidikan Selama Covid-19", di Istana Kepresidenan Jakarta. Pada kesempatan tersebut menteri pendidikan menghimbau instansi terkait agar segera mengirimkan dana BOS untuk sekolah-sekolah



di daerah agar dapat dipergunakan belanja alat kesehatan dan kebersihan diri serta mempersiapkan pulsa/jaringan untuk pembelajaran berani. Pemerintah juga membuat program Belajar dari Rumah melalui siaran TV milik negara (TVRI) dan chanel-chanel media sosial dari masing-masing instansi terkait. Begitu banyak usaha yang dilakukan pemerintah untuk mengatasi masalah pendidikan dimasa pandemi ini dengan tetap memperhatikan kesehatan dan keselamatan warganya. Sedangkan di SMAN 2 Mojokerto yang merupakan sekolah perintis SKS di Kota/Kab Mojokerto akan berhati-hati dan merencanakan dengan baik untuk pembelajaran masa new normal agar tidak ketinggalan kemajuan ilmu pengetahuan. Sekolah menyediakan media e-learning yaitu aplikasi moodle, mengadakan pelatihan/workshop, seminar dan diskusi bersama via zoom untuk membicarakan permasalahan yang muncul selama pembelajaran serta membebaskan guru menggunakan media apapun dalam pembelajaran jarak jauh, yang terpenting adalah siswa tidak merasa kesulitan dengan media yang digunakan oleh guru serta guru menguasai dengan baik media tersebut (Sidqi & Auliya, 2020).

Satu kebijakan atau langkah yang diambil setelah diskusi bersama adalah guru regulasi yang mengajar di setiap level atau jenjang kelas menjadi bahan diskusi yang diutamakan adalah pembuat kelas X dan XII. Mengapa demikian? Karena siswa kelas X adalah siswa yang mengalami proses belajar berani sejak dari SMP dan kelas XII tahun pelajaran 2021/2022 yang akan lulus di masa new normal dan akan melakukan pembelajaran dengan metode dan strategi yang berbeda dari pembelajaran sebelum pandemi. Kondisi ini harus dirancang karena pasti akan ada banyak adaptasi, penerimaan dan ancaman yang mengiringi proses belajar mengajar baik di pihak guru maupun siswa. Pembelajaran kondisi normal saja memungkinkan timbul masalah pada siswa apalagi saat new normal, banyak segi kehidupan yang lumpuh secara langsung akan mempengaruhi aktivitas dan perkembangan mental anak-anak usia sekolah. Perubahan karena pandemi ini terjadi sangat drastis. Oleh karena itu, guru harus penuh inisiatif untuk mengadaptasi media dan model-model pembelajaran yang sesuai dengan kondisi siswa dan lingkungan sehingga dapat mendampingi siswa melewati pandemi dengan penuh optimisme tanpa rasa takut yang dapat mengurangi kekebalan tubuh.

Norma baru tahun pelajaran 2021/2022 ditunjukkan dengan berbagai perubahan dari tahun-tahun sebelumnya. Ini karena pandemi Covid 2019 yang dimulai di Wuhan, China, dan disebabkan oleh pandemi menular. Untuk mencegah penyebaran virus Corona 2019, setiap aspek kehidupan telah diupayakan untuk beralih ke pembelajaran online mulai tahun 2020. Kerangka belajar dari rumah diidentifikasi Mendikbud Nadiem Anwar Makarim sebagai langkah signifikan pertama yang diambil otoritas publik untuk mencegah penyebaran infeksi virus Corona (Covid). Kesehatan dan keselamatan lembaga pendidikan merupakan prioritas utama bagi pemerintah. Sejak pandemi dimulai, otoritas publik dengan cepat menjadikan program belajar dari bekerja sebagai kerangka kerja publik. Sebelum penetapan aturan, pilihan bekerja dari rumah dan upaya keselamatan lainnya juga diselesaikan. Kondisi ini harus diperhatikan karena pendidikan dan kesempatan untuk berkembang pasti akan menambah banyak kemajuan, pengakuan, dan alasan baik untuk pendidik maupun siswa. Di masa new normal, ketika banyak aspek kehidupan lumpuh, siswa hanya bisa belajar secara normal. Sebagai anak kecil, hal ini secara langsung akan mempengaruhi aktivitas dan perkembangan mental mereka. Kemajuan pandemi ini sangat bertahap dan tidak memerlukan peringatan dini. Oleh karena itu, pengajar harus diyakinkan untuk mengubah materi dan media pembelajaran sesuai dengan kebutuhan siswa serta pengaturannya sehingga mereka dapat mengikuti siswa saat belajar melalui pandemi yang menumpuk dengan kepastian dan pemenuhan tanpa menekankan bahwa hal itu dapat melumpuhkan sistem.

Setiap aspek kehidupan dipengaruhi oleh pandemi Covid, termasuk pendidikan. Oleh karena itu, dengan segala keterbatasannya, pendidik diharapkan memahami perilaku siswa selama new normal dan belajar tentang perubahan. Berdasarkan latar belakang dan berdiskusi dengan teman sejawat maka peneliti memilih judul "Penerapan Kompilasi Video Idol untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Motivasi Siswa pada Mata Pelajaran PJOK Materi Kebugaran Jasmani Kelas X MIPA 3 DI SMAN 2 Kota Mojokerto Tahun Pelajaran 2021/2022".

METODE

Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Kota Mojokerto. Peneliti melakukan kegiatan dalam dua siklus. Siklus 1 dilaksanakan pada tanggal 5-6 Oktober 2021 dan Siklus 2 tanggal 12-13 Oktober 2021. Selama semester gasal tahun pelajaran 2021/2022 difokuskan pada mata pelajaran PJOK siswa Kelas X MIPA-3 SMA Negeri 2 Kota Mojokerto. Sebagai subjek penelitian, 36 siswa kelas X MIPA-3 SMA Negeri 2 Kota Mojokerto diminta untuk berpartisipasi. Dari jumlah tersebut, 14 adalah laki-laki dan 22 adalah perempuan.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi (Suwarni, 2021).

Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Sebagai bagian dari strategi untuk memperoleh informasi, penelitian ini akan mengumpulkan data kualitatif. Hasil observasi dan dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan informasi dalam ulasan ini. Selama proses analisis data, peneliti melalui beberapa tahapan, antara lain: Reduksi data adalah proses pemilihan, pengelompokan, dan pengorganisasian data mentah. Penggambaran informasi adalah proses konsolidasi hasil reduksi informasi ke dalam cerita, tabel, dan diagram yang membuat informasi dapat dipahami. Memadukan informasi, secara eksplisit membuat keputusan dari penilaian dan afiliasi. Titik fokus penilaian adalah pada kontrol yang menghasilkan sesuatu yang mengejutkan atau mencengangkan. Data yang diamati menjadi sasaran analisis deskriptif kualitatif selama proses pembelajaran.

Uji Validasi dan Reabilitas

Terdapat 30 pertanyaan yang diberikan melalui google form. Pada kuesioner yang diedarkan ada 2 jenis pertanyaan yang terdiri dari pernyataan *favorable* atau pernyataan yang bersifat positif dan pernyataan *unfavorable* yaitu pernyataan yang bersifat negatif. Terdapat 5 alternatif jawaban yang dapat dipilih oleh siswa yaitu (SS) Sangat Setuju, (S) Setuju, (KS) Kurang Setuju, (TS) Tidak Setuju, dan (STS) Sangat Tidak Setuju. Kriteria penskoran pernyataan yang digunakan dalam instrument ini berskala 1-5. Rentan skor untuk pernyataan favorable meliputi; 5 (SS) Sangat Setuju, 4 (S) Setuju, 3 (KS) Kurang Setuju, 2 (TS) Tidak Setuju, dan 1 (STS) Sangat Tidak Setuju. Sedangkan rentan skor untuk pernyataan unfavorable meliputi; 1 (SS) Sangat Setuju, 2 (S) Setuju, 3 (KS) Kurang Setuju, 2 (TS) Tidak Setuju, dan 5 (STS) Sangat Tidak Setuju. Penelitian ini ada 5 dimensi perilaku motivasi belajar yang diamati dengan indicator – indicator yang dapat di lihat pada lampiran 1 halaman. Tetapi pada penelitian ini disederhanakan dalam 3 indikator motivasi belajar yang dijabarkan menjadi 30 pertanyaan.

Menyusun tabel interval

Skor tertinggi = 5

Skor terendah = 1

Jarak kelas = 5 (dari skor tertinggi sampai skor terendah)

$$\text{Jarak Interval} = \frac{\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{\text{jumlah kelas interval}}$$

$$\text{Jarak Interval} = \frac{5 - 1}{5} = 0,8$$

Mengukur validitas dengan membuat korelasi antar skor butir pertanyaan dengan total skor kostruk atau variabel. Caranya dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel untuk degree of freedom (df) = n-k, dimana (n) adalah jumlah sampel penelitian. Adapun pengambilan keputusan untuk menguji validitas indikatornya adalah:

1. Jika r hitung > r tabel dan nilai positif atau signifikan < 0,05 maka butir atau pertanyaan atau indikator tersebut dinyatakan valid.
2. Jika r hitung < r tabel dan signifikan > 0,05 maka butir atau pertanyaan atau indikator tersebut dinyatakan tidak valid.



Rumus Korelasi Product Moment

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(N\sum x^2 - (\sum x)^2)(N\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

$\sum xy$ = Jumlah perkalian antara variabel x dan Y

$\sum x^2$ = Jumlah dari kuadrat nilai X

$\sum y^2$ = Jumlah dari kuadrat nilai Y

$(\sum x)^2$ = Jumlah nilai X kemudian dikuadratkan

$(\sum y)^2$ = Jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan

Adapun pengambilan keputusan untuk pengujian reliabilitas yaitu suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach's Alpha > 0,70. Pengujian reliabilitas instrumen dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach karena instrumen penelitian ini berbentuk angket dan skala bertingkat. Rumus Alpha Cronbach sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} = reliabilitas yang dicari

n = Jumlah item pertanyaan yang di uji

$\sum \sigma_i^2$ = Jumlah varians skor tiap-tiap item

σ_t^2 = varians total

Ketuntasan hasil belajar

$$P = (N/M) \times 100 \%$$

Keterangan : P = Persentase

N = Skor yang diperoleh peserta didik

M = Skor maksimal

Untuk mengetahui keberhasilan belajar menggunakan kriteria keberhasilan belajar dengan ketuntasan klasikal 75%. Secara individual, siswa dikatakan berhasil mendapatkan ketuntasan belajar jika telah mendapatkan nilai minimal 70. Untuk mencari presentase ketuntasan hasil belajar siswa digunakan rumus:

$$P = (n/N) \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase ketuntasan belajar

n = Jumlah siswa yang tuntas belajarnya

N = Jumlah seluruh siswa



HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Hasil Penelitian

Data hasil observasi sebelum Tindakan tercantum pada table dibawah ini.

Tabel 1. Data Kosistensi Butir Soal pada angket / Kuisisioner

No. Soal	Nilai r hitung	Nilai r tabel	Keterangan	Kualifikasi	Keputusan
1	0.472	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
2	0.628	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
3	0.424	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
4	0.394	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
5	0.542	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
6	0.611	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
7	0.327	0.329	$r_{xy} < r_t$	Tidak Valid	Tidak Diterima
8	0.491	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
9	0.589	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
10	0.584	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
11	0.462	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
12	0.694	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
13	0.694	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
14	0.580	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
15	0.417	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
16	0.494	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
17	0.705	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
18	0.620	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
19	0.544	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
20	0.646	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
21	0.777	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
22	0.375	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
23	0.607	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
24	0.473	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
25	0.458	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
26	0.490	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
27	0.376	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
28	0.602	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
29	0.364	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima
30	0.385	0.329	$r_{xy} > r_t$	Valid	Diterima

Berdasarkan analisis internal butir kuesioner motivasi belajar dengan jumlah responden 36 siswa dan taraf signifikan 0,05 dengan $dk = n-2$ maka hasil analisis konsistensi internal butir kuesioner motivasi belajar yang diterima sejumlah 29, dan butir kuesioner yang gugur sejumlah 1. Berdasar data diatas jawaban dari 36 siswa atau 36 responden maka didapatkan bahwa 9 siswa (25 %) mempunyai motivasi yang sangat tinggi, 20 siswa (56%) mempunyai karakteristik motivasi tinggi dan 7 siswa (19%) mempunyai motivasi sedang. Tidak ada siswa ang mempunyai motivasi belajar rendah dan sangat rendah. Berarti media kompilasi video idol yang digunakan pada saat pembelajaran PJOK materi Kebugaran Jasmani dapat meningkatkan motivasi belajar. Nilai



ketuntasan siswa diketahui jika dengan jumlah siswa 36 dan jumlah soal 10 butir yang dapat menyelesaikan dan pada akhirnya mendapatkan nilai maksimal adalah 100 dengan jumlah maksimal nilai klasikal sebanyak 3.600. ketuntasan yang diharapkan adalah 75% dan ternyata siswa yang berhasil sebanyak 6 (25%) dan yang belum berhasil sebanyak 27 siswa. Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa siswa belum mampu mengerjakan soal Materi Kebugaran Jasmani dengan benar berjumlah 27 siswa, hal ini disebabkan karena:

- 1) Siswa belum menguasai materi
- 2) Siswa belum memahami konsep dan teori
- 3) Siswa belum memahami dan menyadari pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

Pada data menunjukkan bahwa secara klasikal siswa belum mencapai ketuntasan belajar, karena siswa yang memperoleh nilai ≥ 70 adalah 25% lebih kecil dari ketuntasan yang dikehendaki yaitu 75%. Guna mengoptimalkan ketuntasan belajar siswa maka dilakukan tindakan pada siklus I.

Hasil Tindakan Siklus I

Pada siklus I diketahui hasil setelah dilakukan tindakan bahwa dengan jumlah siswa 36 dan soal 10 butir yang dijawab. Ternyata terdapat 70% siswa yang tuntas. Hasil data di atas dapat dijelaskan bahwa siswa masih belum mampu memahami materi Kebugaran Jasmani, hal ini menunjukkan adanya peningkatan. Sebelum diadakan perbaikan siswa yang memperoleh nilai di atas 70 hanya 25%, setelah diadakan perbaikan pertama meningkat menjadi 70%. Meskipun ada peningkatan namun secara klasikal siswa belum mencapai ketuntasan belajar karena siswa memperoleh nilai ≥ 70 masih 70%, lebih kecil dari prosentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 75%. Pada penilaian proses selama proses pembelajaran masih didapati dua kelompok siswa yang kurang aktif, kerja samanya juga kurang dan waktu diskusi dan mengerjakan modul masih kurang serius. Hal ini menunjukkan pemahaman siswa masih kurang.

Hasil Tindakan Siklus II

Berdasarkan refleksi siklus I maka dilakukan perbaikan pada siklus II dan didapatkan hasil 32 siswa berhasil menyelesaikan ketuntasan dengan prosentase ketuntasan sebanyak 88%. Berdasarkan analisis hasil belajar di atas dapat dijelaskan bahwa siswa yang belum mampu mengerjakan tes evaluasi ada 4 orang, hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan. Sebelum diadakan perbaikan prosentase ketuntasan belajar hanya 25%, setelah diadakan perbaikan satu meningkat menjadi 70%. Kemudian peneliti melaksanakan perbaikan dua dengan hasil yang sangat bagus. Prosentase ketuntasan mencapai 88%, lebih besar dari prosentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu 75%. Pada penilaian proses selama pembelajaran berlangsung sangat terlihat keaktifan siswa dalam pembelajaran langsung, menunjukkan kerjasama yang baik dan menjelaskan di depan kelas. Meskipun ada dua siswa yang tidak mencapai ketuntasan minimal, hal ini dikarenakan kemampuan berfikir siswa rendah khususnya dalam ranah kognitif. Tabel dibawah ini adalah rekap hasil praktek siswa saat olah raga untuk gerakan Plank, Squat, Lunges, Pushup dan Sit ups.

**Tabel 2.** Rekapitulasi Hasil Praktek Kebugaran Jasmani

RESPONDEN	PLANK		SQUAT		LUNGES		PUSH UPS		SIT UPS	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
A1	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25
A2	1'	3'	1'	3'	1'	3'	15	15	20	30
A3	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25
A4	1'	3'	1'	3'	1'	3'	15	25	15	30
A5	1'	3'	1'	3'	1'	3'	15	25	15	30
A6	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25
A7	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25
A8	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25
A9	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25
A10	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25
A11	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25
A12	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25
A13	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25
A14	1'	3'	1'	3'	1'	3'	15	25	20	30
A15	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25
A16	1'	3'	1'	3'	1'	3'	15	25	20	30
A17	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25
A18	1'	3'	1'	3'	1'	3'	20	25	20	30
A19	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25
A20	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25
A21	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25
A22	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25
A23	1'	3'	1'	3'	1'	3'	20	25	20	30
A24	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25
A25	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25
A26	1'	3'	1'	3'	1'	3'	20	25	20	30
A27	1'	3'	1'	3'	1'	3'	20	25	20	30
A28	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25
A29	1'	3'	1'	3'	1'	3'	20	25	20	30
A30	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25
A31	1'	3'	1'	3'	1'	3'	20	25	20	30
A32	1'	3'	1'	3'	1'	3'	17	25	20	30
A33	1'	2'	1'	2'	1'	2'	8	15	15	25
A34	1'	3'	1'	3'	1'	3'	20	25	20	30
A35	1'	3'	1'	3'	1'	3'	20	25	20	30
A36	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10	15	15	25

Pada gerakan Plank, squat dan Lunges menggunakan pedoman waktu pada siklus 1 siswa melakukan dalam waktu satu menit dan ini masuk kategori kurang tetapi pada tahap 2 siswa menaikkan hitungan / waktu sehingga menjadikan hasil sedang sesuai dengan usia mereka. Pushups dilakukan di siklus 1 untuk usia SMA kelas X sudah mendapat predikat cukup tetapi masih dinaikkan oleh siswa jumlah pushnya sesuai jenis kelamin sehingga predikat untuk push up menjadi baik. Untuk predikat kurang, sedang, cukup, baik pada gerakan kebugaran jasmani dapat dilihat pada buku Modul PJOK. Sit ups untuk usia 16-19 tahun untuk kategori sedang jika putri melakukan 12-20 dan putra 20-25, untuk siklus 1 kelas X MIPA 3 berada di klasifikasi sedang. Pada siklus 2 semua



siswa menaikkan frekuensinya sehingga pada siklus 2 kelas X MIPA 3 memiliki predikat baik untuk gerakan sit ups. Pada pembelajaran praktek siswa sangat mandiri dimulai dari melakukan pemanasan bersama-sama dan kompak karena ada siswa yang memberi komando atau yang memimpin. Unikny lagi anak-anak benar-benar termotivasi karena saat melakukan gerakan, dia meneriakkan nama idolnya. Bahkan di siklus 2 anak-anak membuat kesepakatan sendiri untuk sungguh-sungguh menciptakan performa yang baik seperti idolnya yang ada di media video.

Pembahasan

Penerapan Media Kompilasi Video Idol untuk Meningkatkan Motivasi Belajar

Kompilasi video idol didownload dari berbagai channel platform youtube lalu digabungkan dan diedit dijadikan satu video yang bersambung / kompilasi video-video singkat. Isi video adalah kegiatan sehari-hari para bintang film dan penyanyi untuk menjaga stamina seperti lunges, plank, sit ups, pushups, squat, angkat beban, yoga, lari dan lain-lain. Dalam video tersebut juga dimuat bagaimana kebugaran jasmani dapat menunjang karir mereka seperti Agnes Mo yang menyanyi dan menari tetapi suaranya tidak pecah dan tetap stabil walaupun nada tinggi, Angelina Jolie aktris yang special memerankan film laga dimana sebelum pengambilan gambar harus berlatih dulu seperti peran yang akan dilakokkan dari mulai renang, lari, mengganti senjata, menembak persis seperti agen rahasia yang sebenarnya. Bahkan Angelina Jolie dan Tom Cruise yang sering memerankan agen rahasia militer sebelum pengambilan gambar mnimnya enam bulan dilatih oleh tentara khusus yang sebenarnya secara kontinyu. Ada juga penyanyi BTS yang selalu menjaga kebugaran jasmani pada saat latihan vocal dan menari, dimana gerakan-gerakan menari yang cepat dan sulit bisa dimainkan dengan apik tanpa mengurangi kualitas suaranya. Dari video tersebut diharapkan siswa bisa melihat bagaimana perjuangan seorang super star untuk menjaga karir dan kehidupannya walaupun mereka sudah mempunyai segalanya tetap berusaha dan menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani (Chandra & Nugroho, 2017).

Anak-anak jaman sekarang adalah anak-anak yang mempunyai sifat visual yang tinggi, apalagi kelas X ini adalah bagian dari siswa yang tumbuh pada masa pandemic dimana dunia digital sangat mempengaruhi polah pikir mereka. Munculnya mata pencaharian baru seperti selebgram, content creator dan penjual online. Itulah alasan peneliti menggunakan media kompilasi video idol. Penerapan kompilasi video idol ini memberikan informasi pada siswa tentang kerja keras dan usaha yang tiada henti jika ingin sukses dalam kehidupan. Dan menginformasikan bahwa gerakan pada kebugaran jasmani sangat perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan agar dapat bertarung dalam kehidupan, karena hanya orang sehat yang bisa menjalani hidup ini dengan baik dan bekerja dengan maksimal. Selama ini siswa tidak perhatian pada materi Kebugaran Jasmani karena dianggap tidak penting. Siswa hanya tertarik minatnya mempelajari cabang olah raga yang bisa dikompetisikan seperti sepak bola, volley, senam lantai dan lain-lain. Untuk materi Kebugaran Jasmani hanya cukup di baca dan dipraktekkan tidak dengan sungguh. Pada media kompilasi video tersebut siswa bisa menyimpulkan bahwa Materi Kebugaran Jasmani merupakan Pondasi dari semua cabang olah raga yang dilombakan. Hal ini membuka mata dan pikiran siswa sehingga pada kesempatan penelitian yang lalu siswa sungguh-sungguh melaksanakan/mempraktekkan setiap gerakan sesuai dengan ketentuan. Adanya kesadaran dan motivasi memperbaiki diri untuk membenahi kualitas hidupnya. Berdasar pada hasil data penelitian bahwa media kompilasi video idol sangat memotivasi belajar siswa menjadi lebih baik dengan nilai rata-rata 3,876 yang berpredikat tinggi motivasi belajarnya untuk materi Kebugaran Jasmani.

Ketuntasan Hasil Belajar Pengetahuan dan Praktek

Dari hasil penelitian selama proses belajar mengajar berlangsung, menunjukkan adanya peningkatan minat belajar siswa dan hasil belajar siswa pada pembelajaran PJOK khususnya materi Kebugaran Jasmani Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan prosentase ketuntasan dalam tes evaluasi pada perbaikan satu dan tes evaluasi perbaikan dua. Sebelum diadakan perbaikan ketuntasan mencapai 25% masih jauh dari prosentase ketuntasan yang diinginkan. Tetapi setelah perbaikan satu prosentase ketuntasan ada peningkatan menjadi 70%. Meskipun ada peningkatan baik minat maupun hasil belajar siswa pada perbaikan satu masih perlu perbaikan lagi dikarenakan belum



mencapai ketuntasan yang diinginkan. Kemudian dilakukan perbaikan siklus dua, dengan cara mewajibkan siswa untuk merangkum materi yang ada di modul dan menambahkan contoh soal dan solusinya dalam Pembelajaran tersebut maka nilai ketuntasan belajar mengalami kenaikan yang signifikan yaitu menjadi 88%. Dengan demikian pada siklus 2 ini ketuntasan belajar secara klasikal telah tercapai sehingga tidak perlu lagi diadakan perbaikan (Arifa, 2021).

Kemampuan Guru dalam Mengelola Pembelajaran

Perjalanan peneliti mengadakan PTK ini merupakan pengalaman yang tak terlupakan, karena menggunakan sample kelas yang benar-benar bermasalah dalam pembelajaran ada sekitar 20 siswa dari 36 siswa. Saat guru masuk kelas hanya ada 22 anak-anak yang 14 siswa masih di luar kantin. Tiga puluh menit kemudian baru kelas penuh, yang yang terlambat 10 menit, 15 menit, sampai 30 menit. Hasil belajar kurang dari KKM disebabkan siswa tidak mendapat transfer informasi yang penuh dari guru karena terlambat. Jika sudah dikelas siswa-siswa terlambat tersebut tidak langsung focus pada pelajaran tetapi kadang ngomong sendiri dengan rekannya atau menjawab omongan guru dengan celotehan yang tidak berguna. Pembelajaran Siklus 1 guru menerapkan bahwa yang terlambat masuk akan terkena sanksi 10 point dari Tim Tata Tertib sesuai dengan aturan di SMAN 2. Hasilnya hanya 6 anak yang di luar terlambat masuk jam pelajaran PJOK, selalu alasan tadi pagi belum sarapan, ke kamar mandi dan lain-lain. Pada Siklus 1 siswa-siswa khusus ini sudah bisa focus ke pelajaran, sudah tidak clometan, tidak jalan kesana kemari karena diputarkan kompilasi video idol tentang kehidupan sehari-hari super star dunia yang berjuang keras dan berlatih kebugaran jasmani agar terus sehat dan bisa melakonkan perannya. Mereka mulai tertarik dengan pembelajaran PJOK. Bahkan ada beberapa siswa yang bertanya "Apakah ada sekolah khusus / pelatihnya saat mereka mendalami perannya?" Bagaimana jika sang bintang kecelakaan saat kerja?. Apakah ada ansuransinya? Apakah ada jenis gerakan khusus untuk meningkatkan kualitas suara?. Dan masih banyak lagi pertanyaan yang dianggap receh oleh teman-temannya padahal itu pertanyaan yang bagus seperti, Bagaimana gerakan dan vitamin para tom Cruise terlihat awet muda ? dan lain-lain.

Keseriusan siswa mulai terlihat karena guru dengan sabar meladeni siswanya, tetap menghargai siswa-siswa yang di anggap nakal sehingga mereka tidak takut dan tahu diri untuk menghormati balik gurunya. Hal ini yang membuat siswa-siswa saat siklus 1 prosentase kelulusan naik cukup tinggi dari 22% menjadi 70% walaupun belum memenuhi standart ketuntasan klasikal yaitu 75%. Pada Siklus 2 hanya 2 siswa yang masuk terlambat itupun hanya 5 menit dan guru belum masuk ke kegiatan inti. Kali ini guru menampilkan lagi bagaimana orang-orang sukses memulai usahanya dari ide-ide yang sederhana. Siswa memperhatikan dengan seksama dan berdiskusi dengan guru secara santai. Pada saat pembelajaran guru tidak menampilkan / memutar penuh video hanya menampilkan bagian-bagian yang penting saja. Murid sangat termotivasi dan minat belajarnya terus bertambah karena terbukti pada siklus 2 ini yang tuntas mencapai 88%. Berdasarkan hasil penelitian, aktifitas siswa, kerja mandiri siswa dan keseriusan siswa dalam setiap proses pembelajaran mengalami peningkatan, yang berdampak pada peningkatan hasil belajar siswa. Peningkatan hasil belajar siswa menunjukkan seberapa besar peranan guru dalam mengelola pembelajaran, serta guru berhasil meningkatkan hasil belajar siswa. Apalagi pada penilaian praktek, siswa dengan sadar diri memulai praktek olah raga secara kompak dan sepakat di siklus ke 2 menaikkan frekuensi latihan sesuai dengan gendernya. Hal ini sangat membuktikan bahwa guru/peneliti bisa mengelola pembelajaran dengan baik (Suendarti & Lestari, 2020).

Aktifitas Guru dan Siswa dalam Pembelajaran

Berdasarkan analisis data, dapat diketahui perkembangan aktifitas dalam Proses Pembelajaran sebagai berikut:

- a. Pada pelaksanaan pembelajaran guru ceramah, bertanya jawab dengan siswa, guru banyak berceramah sehingga siswa banyak mendengarkan serta kurang aktif.
- b. Pada pelaksanaan perbaikan siklus 1 guru membawa pembelajaran lebih bermakna dengan menggunakan video yang di unduh dari Youtube sebagai bukti visualisasi, bahwa materi yang sedang dipelajari isinya sangat menarik. Guru membimbing dan menjelaskan materi dengan sabar, sementara siswa memperhatikan penjelasan guru

lebih seksama karena guru membuat tangkapan layar dari video tersebut sehingga materi yang didalam diperjelas berulang-ulang oleh guru/ peneliti. Sementara itu siswa memperhatikan apa yang dijelaskan guru siswa langsung bisa menangkap visual materi yang sedang dibicarakan. Sehingga siswa lebih focus dan guru lebih mudah memperhatikan / mengawasi siswa yang tidak memperhatikan.

- c. Pada pelaksanaan perbaikan 2 (siklus 2) guru memberikan tugas pada siswa untuk mencatat /merangkum/literasi isi materi dalam modul ke dalam buku tulis siswa serta menambahkan tugas untuk berlatih yang kontinyu gerakan kebugaran jasmani di rumah. Apalagi pada siklus 2 siswa bisa focus tidak membuat kegaduhan dan tidak terlambat masuk sehingga daya serap pelajaran lebih tinggi. Pada Praktek yang ke dua siswa sangat termotivasi melakukan yang terbaik.

Guru telah melaksanakan proses pembelajaran dengan baik, diantaranya membimbing, mengarahkan, memberi penguatan/motivasi dan mengamati setiap kegiatan siswa, terutama dalam memperhatikan penjelasan guru pada saat penjelasan materi Kebugaran Jasmani dengan menggunakan media video yang diunduh dari youtube. Di akhir pelajaran guru memberikan tes evaluasi. Berdasarkan analisis data, diperoleh bahwa motivasi belajar siswa pada pembelajaran PJOK khususnya materi Kebugaran Jasmani yang disampaikan menggunakan Kompilasi video Idol ternyata semakin meningkatkan motivasi belajar siswa sehingga hasil belajar siswa juga meningkat. Hal ini terlihat saat siswa dengan seksama mendengarkan penjelasan guru sambil melihat gawai dan langsung mengajukan pertanyaan tentang materi yang tidak dipahami. Saat tatap muka siklus ke 2 siswa tidak ada yang berbicara dengan temannya karena focus memperhatikan penjelasan guru. Jika ada kesempatan guru rehat menjelaskan antar siswa saling bertanya/mendiskusikan bagaimana tentang hasil tugas yang mereka kerjakan. Pada penelitian ini terjadi berbagai interaksi yang muncul sesuai harapan peneliti yaitu:

1. Interaksi antara siswa dengan guru

Interaksi ini terjadi sangat baik karena siswa patuh mendengarkan penjelasan guru dan kreatif serta berani mengungkapkan pendapat dengan baik.

2. Interaksi peserta didik dengan konten yang berisi video

Pada saat guru menjelaskan di kesempatan tatap muka, siswa dengan seksama memperhatikan gawai masing-masing yang sedang memutar video yang sedang dijelaskan guru. Tidak ada penolakan dan tidak ada kesulitan dalam mengoperasikannya.

3. Interaksi peserta didik dengan peserta didik

Pada saat tatap muka ke dua siswa sudah akrab, ada tegur sapa dan antusias mengerjakan tugas bersama. Sedangkan interaksi siswa dengan siswa di lapangan dan kelas juga sangat terasa kekerabatannya saling bergurau, berkomentar lucu kadang-kadang dengan gaya-gaya imut.

Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK materi Kebugaran Jasmani yang melalui mediai Kompilasi video Idol pada metode pembelajaran Berkelompok/ kooperatif di era new normal sangat bermanfaat bagi guru maupun siswa.

KESIMPULAN

Pembelajaran dengan menggunakan media kompilasi video idol dalam era new normal sangat berpengaruh terhadap pemahaman konsep dan pengetahuan pada pembelajaran PJOK khususnya materi Kebugaran Jasmani. Dengan media vidio yang berisi kegiatan sehari-hari para idol untuk menjaga Kebugaran Jasmani agar dapat melaksanakan tugasnya / pekerjaannya dengan baik, dimana video di unduh di youtube lalu di edit dan digabungkan membentuk video kompilasi yang berisi informasi kegiatan harian para idol dunia maka dapat menghilangkan kejenuhan dalam pembelajaran dan menumbuhkan rasa senang, rasa percaya diri, dan menumbuhkan motivasi belajar yang tinggi. Penerapan media kompilasi video idol dapat meningkatkan motivasi belajar dan hasil belajar pada Pelajaran PJOK khususnya materi Kebugaran Jasmani. Dengan melakukan pemutaran video, tatap muka dengan guru dan dikombinasi dengan tayangan screen shoot isi video yang dipadukan dengan pembelajaran yang tidak menekan ternyata siswa – siswa mempunyai banyak pengalaman interaksi dengan guru, konten



digital/ materi, interface aplikasi dan teman dengan sangat baik sehingga siswa akan mudah mengingat peristiwa yang telah dialami sendiri. Dengan meningkatnya pemahaman konsep ilmiah pada pembelajaran PJOK sekaligus dapat meningkatkan hasil belajar siswa dan motivasi belajar pada Pelajaran PJOK.

DAFTAR RUJUKAN

- Abidin, Z., Hudaya, A., & Anjani, D. (2020). Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19. *Research and Development Journal of Education*, 1(1), 131–146. <https://doi.org/10.30998/rdje.v1i1.7659>
- Arifa, L. W. (2021). Penerapan Metode PQ4R untuk Meningkatkan Keterampilan Menemukan Makna Tersirat Suatu Teks di Kelas VI SDN Sukorejo 3 Kota Blitar. *Jurnal Pembelajaran Dan Riset Pendidikan*, 1(2), 355–366.
- Chandra, F. H., & Nugroho, Y. W. (2017). Implementasi Flipped Classroom dengan Video Tutorial pada Pembelajaran Fotografi Komersial. *Jurnal Desain Komunikasi Visual, Manajemen Desain Dan Periklanan*, 2(1), 20–36. <https://doi.org/10.25124/demandia.v2i01.772>
- Sidqi, N. A., & Auliya, P. (2020). Analisis Kesiapan Guru Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Saat Covid-19 Nasya. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1(1), 137–158. <http://www.elsevier.com/locate/scp>
- Suendarti, M., & Lestari, W. (2020). Kemampuan Keterampilan Dasar Mengajar Guru MIPA dalam Pembelajaran Kurikulum 2013. *Titian Ilmu: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 12(2), 43–48. <https://doi.org/10.30599/jti.v12i2.612>
- Suwarni. (2021). Peningkatan Minat Belajar Tema 3 Subtema 2 melalui Media Audio Visual pada Siswa Kelas 1 SDn Mlancu 1 Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal Pembelajaran Dan Riset Pendidikan*, 1(2), 579–595.