

**IMPLIKASI VIDEO GIZI PADA PELAJARAN PJOK TERHADAP PERUBAHAN
KOGNITIF DAN AFEKTIF DALAM MENENTUKAN
PEMILIHAN MAKANAN SEHAT**

Iswahyudi¹, Akip Sugiharto², Erna Yayuk³
^{1,2,3}PEDAGOGI Universitas Muhammadiyah Malang
[1iswahyudi19791234@gmail.com](mailto:iswahyudi19791234@gmail.com), [2akip7664@gmail.com](mailto:akip7664@gmail.com),
[3ernayayuk17@umm.ac.id](mailto:ernayayuk17@umm.ac.id)

ABSTRACT

This research aims to determine the implications of using nutrition videos in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) subjects on changes in students' cognitive and affective aspects regarding healthy food choices. The background of this study lies in the importance of early nutrition education to encourage healthy and balanced food consumption behaviors. The research subjects were students from SD Muhammadiyah 6 Wuluhan. Data collection instruments included learning video questionnaires, cognitive assessments, and affective attitude scales towards healthy food. The findings indicate that the use of nutrition videos in PJOK learning positively contributes to students' cognitive and affective changes. Therefore, the use of audiovisual media is recommended as an innovative learning strategy to support nutrition education in schools.

Keywords: *nutrition video, cognitive, affective*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implikasi penggunaan video gizi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) terhadap perubahan aspek kognitif dan afektif siswa dalam memilih makanan sehat. Latar belakang penelitian ini adalah pentingnya pendidikan gizi sejak dini untuk mendorong perilaku konsumsi makanan yang sehat dan seimbang. Subjek penelitian adalah siswa SD Muhammadiyah 6 Wuluhan Instrumen pengumpulan data meliputi angket video pembelajaran, kognitif dan sikap afektif terhadap makanan sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan video gizi dalam pembelajaran PJOK memberikan kontribusi positif terhadap perubahan kognitif dan afektif siswa. Oleh karena itu, penggunaan media audiovisual direkomendasikan sebagai strategi pembelajaran inovatif dalam mendukung pendidikan gizi di sekolah.

Kata kunci: video gizi, kognitif, afektif,

A. Pendahuluan

Anak-anak usia sekolah merupakan konsumen makanan yang aktif dan mandiri dalam memilih makanan sesuai dengan preferensi mereka, baik itu di sekolah maupun di tempat lain. Kebiasaan pemilihan makanan bagi anak hingga sekarang ini, sangat sering ditemukan dilingkungan sekitar sekolah. Baik dan buruk berjalan beriringan karena tubuh menentang banyak zat kimia, seperti formalin, MSG, boraks, dan lainnya. Mengonsumsi makanan yang tidak aman berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, mulai dari gejala ringan seperti pusing dan mual hingga masalah yang lebih serius seperti muntah, kram perut, kram otot, kelumpuhan otot, diare, bahkan risiko cacat atau bahkan kematian. Selain itu, kasus keracunan pangan yang disebabkan oleh makanan yang tidak aman tidak hanya berdampak negatif pada kesehatan, tetapi juga memiliki konsekuensi yang signifikan dalam hal aspek sosial dan ekonomi bagi keluarga, produsen pangan, industri, serta pemerintah (Ma'ruf et al., 2024).

Kesehatan remaja berperan penting dalam membentuk masa depan yang lebih sehat, baik bagi

individu maupun masyarakat secara luas. Periode remaja merupakan tahap penting dalam perkembangan individu yang mencakup aspek fisik, emosional, dan sosial, Inilah sebabnya mengapa mengedepankan Kesehatan remaja menjadi hal yang sangat krusial. Dalam upaya ini, program-program yang bertujuan mempromosikan pola makan sehat dan aktivitas fisik kepada remaja mendapatkan perhatian yang spesifik (Jihad et al., 2023). Banyak dari kalangan remaja yang tidak membiasakan pola makan yang sehat dan lebih memilih makanan yang siap saji. Beberapa kebiasaan pola makan yang tidak sehat seringkali dilakukan tanpa disadari seperti kurang beraktivitas, mengonsumsi makanan siap saji yang belum tentu sehat, kebiasaan tidur larut malam karena tuntutan pekerjaan dan main game, sampai kegiatan yang tidak bermanfaat. Membiasakan pola hidup sehat perlu dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Keadaan gizi yang tidak seimbang menyebabkan tubuh manusia memberi respon terhadap segala jenis rangsangan dari luar tidak seimbang. Misalnya pada saat keadaan cuaca tidak menentu, tubuh akan cepat terkena influenza

akibat sistem kekebalan tubuh rendah yang disebabkan oleh kurangnya asupan vitamin C dan mineral yang dibutuhkan tubuh untuk melawan virus. Begitu juga ketika tubuh mengalami kelebihan berat badan, produktifitas pasti akan menurun karena gerak fisik menjadi sangat lambat (Arditiya et al., 2022).

Menurut *Integrated Theory of Health Behavior Change* bahwa pengetahuan dan keyakinan yang berkaitan dengan kesehatan dapat meningkatkan perilaku kesehatan, terutama ketika menjadi bagian intervensi yang ditargetkan. Intervensi edukasi tentang gizi dikalangan masyarakat masih tergolong rendah terutama remaja maka dari itu perlu diberikan edukasi untuk membentuk sikap dan perilaku baik dalam pemilihan makanan. Menurut Tamrin (2019), dalam mengkomunikasikan edukasi perlu memanfaatkan media yang menarik agar sasaran bersemangat dalam mengikuti kegiatan edukasi (Nurcahyani, 2020). Promosi kesehatan tidak dapat lepas dari Alat bantu pendidikan (media) yaitu alat-alat yang digunakan dalam menyampaikan bahan pendidikan. Alat bantu ini lebih sering disebut sebagai alat peraga karena berfungsi

untuk membantu dan memperagakan sesuatu dalam proses pendidikan. Salah satu bentuk alat peraga adalah Alat bantu lihat dengar yaitu alat yang dapat membantu untuk menstimulasikan indra mata dan indra pendengar pada waktu proses penyampaian pendidikan seperti: televisi, *vidio cassette* alat bantu ini lebih dikenal dengan *Audio Visual Aids* (AVA). Dengan menggunakan alat peraga maka prinsip pengetahuan yang ada pada setiap manusia dapat diterima atau ditangkap melalui panca indra semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu (Fitri & Fitriani, 2019).

Faktor yang mempengaruhi peningkatan pengetahuan dan sikap pada saat edukasi adalah penggunaan media yang digunakan dalam menyampaikan pesan atau informasi. Salah satu media atau alat bantu pengajar adalah alat bantu yang bisa didengar, yaitu sebuah alat yang dapat membantu untuk menstimulasikan indera mata dan indera pendengar pada proses penyampaian materi (Ramadhanti et al., 2022). Istilah video berasal dari bahasa latin yaitu dari kata *vidi* atau *visum* yang artinya melihat atau mempunyai daya penglihatan. Video

menyediakan satu cara penyaluran informasi yang amat menarik dan langsung (*live*). Video merupakan media yang paling bermakna dibandingkan media lain seperti grafik, audio dan sebagainya. Penggunaan video dalam multimedia interaktif akan memberikan pengalaman baru. Menurut Munir (2012), Video merupakan teknologi penangkapan, perekaman, pengolahan, dan penyimpanan, pemindahan, dan perekonstruksian urutan gambar diam dengan menyajikan adegan adegan dalam gerak secara elektronik (Parlindungan et al., 2020).

Video atau sering disebut audio visual merupakan media yang menunjukkan keutamaan terhadap indera penglihatan dan indera pendengaran. Media ini mempunyai kelebihan salah satunya adalah mampu menunjukkan objek dengan berulang kali sehingga para audien dapat menanamkan sikap, memperoleh pemikiran dan memiliki topik pembahasan. Media video sangat berpotensi untuk digunakan sebagai media menyampaikan materi, karena lebih mengedepankan upaya preventif, namun tetap tidak mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif. Pemberian media video

efektif dalam peningkatan pengetahuan yang bersifat *short-term*. Media video melayani berbagai fungsi sebagai alat pembelajaran, termasuk fungsi perhatian, fungsi afektif, fungsi kognitif, dan fungsi kompensasi (Asbari dan Chiam, 2023). Media audio visual sangat cocok untuk remaja sebab mereka mampu untuk mengembangkan imajinasi serta membuat suasana belajar yang menggembirakan. Remaja mampu untuk menyesuaikan diri dan belajar dengan lebih mandiri, serta dapat menciptakan kesan dan membantu remaja untuk dapat merespon secara baik karena terdapat musik, warna, dan grafik. Melalui penggunaan media video pada kegiatan pendidikan termasuk upaya edukasi gizi, dapat membantu peserta didik agar mampu untuk mengingat materi dengan lebih lama karena tampilan materi yang disajikan dapat memperjelas untuk memahaminya, serta dapat menjangkau peserta dengan lebih luas (Switenia Putri, 2021).

Peserta didik membutuhkan kreativitas dan bakat inovatif untuk menghadapi tantangan arena profesional yang akan datang. Kreativitas mewakili soft skill yang dimanifestasikan melalui strategi

pemecahan masalah, tindakan, pendekatan, atau inovasi yang memperkenalkan hal baru. Kapasitas kreativitas terletak pada menghasilkan output fungsional, sehingga menunjukkan kecakapan kreatif individu melalui metode kerja atau hasil tugas mereka (Cahyani et al., 2020). Sementara menurut Ridwan menyampaikan kreativitas juga dapat diartikan bahwa kreativitas merupakan hasil dari sebuah kebiasaan dengan menggunakan intuisi dan imajinasi dalam mengembangkan sebuah ide-ide yang baru dalam memecahkan permasalahan-permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.

Kemampuan menyelesaikan permasalahan-permasalahan dengan cara yang berbeda-beda merupakan salah satu contoh dalam berpikir kreatif, hal ini juga dipengaruhi oleh pemahaman siswa terhadap sebuah konsep yang dipelajari. Proses pembentukan kemampuan kreativitas ini tentunya harus didorong dengan sebuah pembelajaran yang bermakna, dimana pembelajaran tersebut dapat menguatkan kemampuan siswa dalam pemahaman dasar dan kemampuan dalam berpikir meliputi menganalisis,

mengevaluasi dan pada akhirnya mampu memunculkan kreativitas siswa. Menurut Kono (2016) menyatakan bahwa peserta didik yang bersikap kreatif dapat diterapkan pada proses pembelajaran yang menarik. Proses pembelajaran yang menarik dapat dilakukan dengan meningkatkan mutu atau kualitas sumber daya pembelajaran tersebut, seperti pendidik, sarana dan prasarana, serta lainnya. Dengan begitu, proses pembelajaran dapat dapat diselenggarakan secara menyenangkan dan peserta didik juga tidak merasa terbebani (Rafik et al., 2022).

Kreativitas dapat berkembang dengan baik jika dimulai dengan pendidikan dalam keluarga. Orang tua harus memberikan perhatian dan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan daya imajinasinya serta merangsang untuk bertanya, memperlihatkan suatu keajaiban dunia dan kehebatan di alam (Benyamin, 2001). Di sekolah mereka diberi kesempatan untuk melakukan eksperimen, dari dunia di sekeliling mereka. Anak-anak terbiasa mencari informasi dari ensiklopedia dan Internet, menanamkan pada mereka sejak usia muda kecenderungan

untuk memimpin dalam menyelesaikan tantangan yang mungkin mereka hadapi dalam hidup. Siswa diberikan kesempatan untuk menumbuhkan pemikiran mandiri dan keterampilan pemecahan masalah yang didasarkan pada logika. Oleh karena itu, untuk peningkatan kreativitas dan inovasi dalam masyarakat, pembentukan lingkungan yang menjunjung tinggi kebebasan yang bertanggung jawab sangat penting. Proses ini dimulai dengan praktik pendidikan di dalam unit keluarga dan meluas ke sekolah formal di lembaga dasar, menengah, dan tersier. Kreativitas yang tinggi akan mampu membawa suasana pembelajaran yang menyenangkan dengan bermacam-macam kegiatan yang dilakukan. Dalam hal ini kreativitas menjadi penting dan perlu dikembangkan, sebab kreativitas merupakan manifestasi penuh dari individu yang berfungsi dalam perwujudan diri individu (Widodo, 2021).

Siswa merupakan obyek yang berkaitan langsung dengan proses pembelajaran, sehingga perkembangan kognitif sangat menentukan keberhasilan siswa di lingkungan pendidikan. Sebagaimana

menurut Zainiyati (2017) mengungkapkan bahwa sejak awal taksonomi kognitif pada tujuan Pendidikan dibuat untuk memudahkan proses perancangan evaluasi pembelajaran. Pada usia anak, peningkatan perkembangan kognitif sangatlah cepat dimana lebih cepat menangkap dan mengingat sesuatu yang terlihat nyata baginya. Struktur kognitif umum yang mempengaruhi semua pemikiran anak merupakan tahap perwakilan pemahaman anak terhadap realitas pada masa tersebut. Anak biasanya berperan aktif dalam perkembangan diri mereka sendiri, dimana mereka mencari pengalaman baru dan mencoba untuk memahami apa yang telah mereka dengar dan saksikan serta bekerja dengan aktif untuk memahami setiap perbedaan antara informasi baru dan apa yang sebelumnya mereka pastikan benar (Basri, 2019).

Sementara itu Indriyani at al., (2021) dalam penelitiannya menyampaikan, teori kognitif yang dikembangkan oleh Piaget membagi perkembangan kognitif dalam tempat tahapan; sensorimotor, praoperasional, operasional kongkrit dan operasional formal. Kemampuan melambangkan tampak pada kegiatan bermain.

Keterampilan keterampilan mulai tumbuh dengan baik dan faktor ini dapat mendorong anak terampil, menggunakan bahasa, mereka mulai belajar menalar dan membentuk konsep serta meniru. Namun kenyataan di lapangan berbagai faktor dapat mempengaruhi perkembangan kognitif setiap anak yang satu dengan anak yang lainnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Sujiono yang membagi beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan anak di lapangan diantaranya yaitu; 1) Faktor Hereditas/keturunan, 2) Faktor lingkungan, 3) Kematangan, 4) Pembentukan, 5) Minat dan Bakat, 6) kebebasan (Firman & Anhusadar, 2022).

Penilaian ranah afektif merupakan hal yang penting karena penilaian ranah afektif harus dilakukan dalam pembelajaran. Adapun Popham (1995) dalam Djemari Mardapi (2004) mengemukakan bahwa ranah afektif menentukan keberhasilan seseorang sehingga, pembelajaran perlu memperhatikan pelaksanaan penilaian ranah afektif (Yendrita & Syafitri, 2019). Kegiatan belajar mengajar tentu memiliki berpengaruh besar dalam membentuk karakter siswa. Untuk itu penekanan

pengajaran kemampuan afektif dan penilaiannya harus dilakukan. Dengan siswa yang pandai dan juga memiliki perilaku yang baik, dapat menghargai guru, teman, bekerja sama dan saling membantu tentu akan lebih mempermudah kegiatan belajar mengajar. Dalam kegiatan belajar mengajar tentu setiap kemampuan mempunyai indikator sendiri untuk standart penilaian. Indikator tersebut dapat mejadi tolak ukur guru untuk melihat apakah siswa tersebut telah berhasil mencapai kemampuan pada setiap ranah atau belum. Ranah afektif mempunyai indikator yang mendeskripsikan ranah afektif itu sendiri (Anas, Aswar. Sartika, 2021).

W.S. Winkel menyampaikan bahwa salah satu ciri belajar afektif adalah belajar menghayati nilai dari suatu objek yang dihadapi melalui alam perasaan, entah objek itu berupa orang, benda atau peristiwa. Ciri yang lain terletak dalam belajar mengungkapkan perasaan dalam bentuk ekspresi yang wajar (Ainiyah & Puji Lestari, 2021). Afektif merupakan kecenderungan seseorang untuk menerima atau menolak kesadaran yang dianggap baik atau tidak baik, yang memiliki kecenderungan sikap positif maupun

sikap negatif. Menurut Winkel (2004), mengungkapkan bahwa sikap merupakan suatu kemampuan internal yang berperan penting dalam mengambil tindakan, yang memungkinkan untuk bertindak atau menemukan berbagai alternatif. Menurut Supardi (2015) menyatakan bahwa ranah pembelajaran afektif dapat mengukur minat dan sikap yang dapat membentuk karakteristik tanggung jawab, kerjasama, disiplin, komitmen, percaya diri, jujur menghargai pendapat orang lain, serta kemampuan mengendalikan diri. Bentuk penilaian dalam ranah afektif tersebut dapat menggunakan instrumen non tes (Alifah, 2019).

Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa media video sebagai salah satu strategi yang dapat digunakan untuk memudahkan dalam memberikan edukasi kepada siswa sebagai bentuk pembelajar tentang makanan yang sehat. SMP Muhammadiyah 9 Jember adalah salah satu sekolah yang dinilai telah menerapkan cara belajar menggunakan video sebagai media pembelajaran. Cara ini dipilih oleh guru yang terkait, karena untuk memudahkan dalam menyampaikan materi. Mengingat niat awal

menggunakan video nantinya akan digunakan untuk memudahkan dalam memberi pemahaman kepada siswa. Maka penelitian kali ini, peneliti akan membahas tentang "**Implikasi Video Gizi Pada Pelajaran PJOK Terhadap Perubahan Kognitif dan Afektif Dalam Menentukan Pemilihan Makanan Sehat**". Peneliti berusaha untuk mengeksplorasi pemanfaatan media video melalui upaya penelitian kuantitatif. Dengan penelitian ini diharapkan menjadi suatu sumbangan pemikiran kepada pendidik agar dapat memfasilitasi keterlibatan dan pemahaman siswa dengan menumbuhkan kesadaran, yang akan membawa dampak positif terhadap keterampilan yang penting untuk upaya masa depan dan memperdalam pemahaman. Studi ini bercita-cita untuk membekali siswa dengan perilaku yang baik untuk menerapkan pola hidup yang sehat, sehingga para siswa dapat tumbuh menjadi remaja yang sehat secara fisik maupun mental.

B. Metode Penelitian

Riset ini berdasarkan Quasi Experiment dan riset menggunakan Pre Test Pos Test Control Group Design. Pre Test digunakan sebagai

observasi untuk mencari tahu sejauh mana pengetahuan serta sikap awal. Melakukan Post Test setelah proses intervensi dengan media video animasi. Pengambilan sample menggunakan Total Sampling sebanyak 96 siswa yang dilakukan pada hari Senin, 12 Juni 2023 di SD Hang Tuah 10 Juanda, Kabupaten Sidoarjo. Pembagian kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menggunakan random sampling yang berisi sebanyak 48 siswa pada masing-masing kelompok. Kelompok kontrol diberikan penjelasan mengenai keseimbangan gizi melalui metode penjelasan dan kelompok eksperimen diberikan animasi video gizi seimbang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur pengetahuan menggunakan tes yang berisi 20 pertanyaan soal pilihan ganda. Kemudian alat untuk menghitung sikap memakai kuesioner sebanyak 20 item yang dinilai dengan skala Likert (Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju). Kuesioner ujian pengetahuan dan sikap yang masing-masing berjumlah 20 soal diberikan kepada 30 siswa kelas IV SDN Buncitan. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha digunakan untuk menilai validitas

hasil. Reliabilitas ditunjukkan dengan nilai r hitung $> 0,361$, dan validitas ditunjukkan dengan hasil yang valid. Uji normalitas dilakukan sebelum uji hipotesis menggunakan Kolmogorov Smirnov bernilai $> \alpha$ (0,05) serta uji homogenitas Levene Test $> \alpha$ (0,05) dengan taraf kepercayaan 95%. Melakukan analisis univariat dengan analisis deskriptif untuk mencari tahu nilai minimum, maksimum, dan rata-rata tes pengetahuan serta angket sikap kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Analisis bivariat dilakukan melalui Paired Sample T-Test dengan taraf kepercayaan 95% agar mendapatkan rata-rata perbedaan pada temuan pre test dan post test murid setelah intervensi. Uji T-Test Independen dengan tingkat kepercayaan 95% dilakukan untuk mengetahui dampak penyediaan materi video animasi.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Data terkait usia murid kelas IV SD Muhammadiyah 1 Wuluhan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Usia Murid

Usia (Tahun)	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
8	4	8,3	5	10,4
9	34	70,8	35	72,9
10	9	18,8	7	14,6
11	1	2,1	1	2,1
Total	48	100,0	48	100,0

Berdasarkan kelompok kontrol dan eksperimen, sebagian besar berusia 9 tahun (70,8 dan 72,9%) dan diikuti dengan usia 10 tahun (18,8% dan 14,6%). Siswa dengan rentang usia 7-11 tahun mampu mengklasifikasikan sesuatu yang berbeda, memahami hubungannya dengan mempertahankan ingatan tentang informasi yang telah didapatkan (Marinda, 2020).

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample T-Test Pengetahuan Gizi Seimbang

Tingkat Pengetahuan	n	Mean	t	Sig
Pre Test Kontrol	48	62,84		
Post Test Kontrol	48	68,85	4,35	0,00
Pre Test Eksperimen	48	66,46		
Post Test Eksperimen	48	79,38	12,81	0,00

Hasil pengetahuan grup kontrol serta grup eksperimen menghasilkan skor signifikansi (0,00) < a (0,05) menampilkan bahwa rerata kedua kelompok berbeda satu sama lain yang diberikan intervensi berupa media video animasi memiliki peningkatan rata-rata lebih tinggi (16%) daripada kelompok kontrol (8%). Dapat disimpulkan adanya perbedaan pada pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi keseimbangan gizi menggunakan metode animasi video mengalami peningkatan.

Sikap tentang Gizi Seimbang

Data sikap dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen juga telah diuji normalitas, dan nilai relevansi (0,02) > 0,05 yang menampilkan bahwa sebaran datanya normal. Tabel 3 menyajikan temuan Paired Sample T-Test yang digunakan kedua kelompok untuk mengumpulkan informasi sikap murid kelas IV SD Muhammadiyah 1 Wuluhan.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T-Test Sikap Gizi Seimbang

Tingkat Sikap	n	Mean	t	Sig
Sebelum Kontrol	48	58,35		
Sesudah Kontrol	48	59,94	3,01	0,00
Sebelum Eksperimen	48	58,98		
Sesudah Eksperimen	48	65,60	17,28	0,00

Terdapat perbedaan rata-rata antara kedua kelompok yang diperlihatkan dengan skor relevansi (0,00) < a (0,05) temuan *Paired Sample T-Test* pada grup eksperimen serta grup kontrol. Namun, grup eksperimen yang diberikan intervensi berupa media video animasi memiliki peningkatan rata-rata lebih tinggi (10%) daripada kelompok kontrol (3%). Dapat disimpulkan adanya perbedaan pada sikap siswa sebelum dan sesudah edukasi keseimbangan

gizi menggunakan metode animasi video mengalami peningkatan. Sikap siswa setelah diberi edukasi gizi seimbang melalui video animasi lebih baik dibandingkan sebelum edukasi.

Pengaruh Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa

Untuk menentukan apakah edukasi keseimbangan gizi melalui video animasi memiliki dampak pada pengetahuan dan sikap siswa, dapat dilakukan pengujian menggunakan uji *Independent T-Test*.

Tabel 4. Hasil Uji Independent T-Test Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang

Variable		Levene's Test	T Test for Equality of Means		
		n	t	Sig (2 Tailed)	
Pengetahuan	Equal variances assumed	96	10,900	0,000	
Sikap	Equal variances assumed	96	4,799	0,000	

Tingkat kepercayaan 95% untuk nilai signifikansi dua sisi ialah $0,000 < \alpha$ (0,05). Hal ini diketahui bahwa murid kelas IV SD Muhammadiyah 1 Wuluhan, mempunyai pengetahuan dan sikap yang berbeda terhadap gizi seimbang akibat penggunaan video animasi dalam pengajarannya. Hal ini didukung adanya peningkatan jumlah siswa yang memiliki nilai dengan kategori baik dan berkurangnya siswa dengan kategori cukup setelah diberikan intervensi berupa media

video animasi. Video animasi mampu mendorong siswa dalam mengamati suatu objek dengan menggunakan Indera pendengaran dan penglihatan, sehingga dapat mempengaruhi tingkat pemahaman siswa (Kurniawan, 2015). Pemberian media video animasi dianggap efektif dalam mempengaruhi pengetahuan dan sikap karena melibatkan indra penglihatan dan pendengaran siswa.

Setelah diberikan media video animasi, diharapkan dapat meningkatkan perhatian dan konsentrasi siswa serta mulai belajar untuk menerapkan pedoman gizi seimbang (Febriani et al., 2019). Uji hipotesis dengan uji *Independent T-Test* pengetahuan dan sikap didapatkan skor relevansi $< \alpha$ (0,05) serta t hitung $> t$ tabel (1,677) temuan menguatkan pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang dengan animasi video pada sikap dan pengetahuan SD Muhammadiyah 1 Wuluhan berpengaruh pada siswa kelas IV. Penelitian Rahmayanti dan Istianah tahun 2018 meneliti pengaruh penggunaan konten video animasi terhadap prestasi akademik siswa. Terlihat dari kenaikan rata-rata skor sebesar 29% dari pre-test (63,44) ke post-test (90), temuan penelitian

menampilkan bahwa pemanfaatan media video animasi mempunyai pengaruh yang baik terhadap prestasi belajar siswa.

Memiliki perbandingan yang signifikan dengan hasil peningkatan pada penelitian ini sebesar 16% pada nilai pre test (66,46) menuju post test (79,38) setelah diberi media video animasi. Menggunakan animasi video untuk pembelajaran sangat mendukung pengetahuan dan sikap siswa meningkat karena suatu rangsangan yang diberikan oleh pendidik sehingga menghasilkan kegiatan belajar (Rahmayanti, 2018). Penelitian Santriani (2018) menunjukkan bahwa video animasi dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap dalam mencegah *overweight* dikarenakan pemanfaatan media video animasi sebagai media pembelajaran dalam kegiatan edukasi berisi rangkaian kartun yang unik dan menarik serta dilengkapi dengan media suara sehingga memiliki kesan hidup dalam menyampaikan informasi pembelajaran. Namun, hasil tersebut berbeda dengan penelitian yang menyatakan bahwa tidak semua murid bisa memahami materi yang dikomunikasikan melalui media audiovisual. Dikarenakan media video

animasi mengajak siswa untuk menghafal materi pembelajaran yang penuh tulisan dengan durasi yang cepat, sehingga menyebabkan kurang ketertarikan untuk belajar (Nugraheni, 2017).

Orang tua sebagai pendidik utama dalam mengembangkan motivasi belajar anak-anaknya. Ketika tingkat pendidikan orang tua meningkat, maka tingkat pendidikan mereka juga meningkat, dan kemauan anak untuk belajar umumnya berkorelasi positif dengan pencapaian pendidikan orang tua serta berkorelasi negatif dengan pencapaian pendidikan orang tua (Misnayanti, 2018). Selain itu, komponen yang membantu meningkatkan hasil belajar siswa adalah kesiapan dalam belajar.

Penelitian telah dilakukan oleh Solvia (2018), tentang dampak kesiapan diri terhadap prestasi belajar siswa, skor t hitung $>$ skor t tabel digunakan untuk mencapai temuan uji t . Hal ini menunjukkan bahwa prestasi belajar siswa dipengaruhi secara signifikan oleh tingkat kesiapan belajarnya. Siswa yang siap belajar percaya diri dan sadar akan manfaat belajar, yang memungkinkan mereka mencapai tujuan dan sasarannya (Solvia, 2018). Dalam mencapai

kesadaran belajar, maka diperlukan frekuensi atau jumlah pertemuan pembelajaran yang dilakukan secara teratur, konsisten, dan sering akan meningkatkan hasil belajar siswa dan menumbuhkan tingkat kesiapan belajar yang lebih canggih (Sani et al., 2021). Keterbatasan penelitian ini yaitu frekuensi pertemuan pembelajaran edukasi gizi seimbang melalui media video animasi hanya satu kali, sehingga kurang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap. Sedikit peningkatan pada rerata nilai pre dan post tes pada grup eksperimen pada variabel pengetahuan dan sikap memberikan kepercayaan terhadap hal ini.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Muhammadiyah 1 Wuluhan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan video edukasi gizi dalam pembelajaran PJOK memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa tentang makanan sehat. Siswa yang sebelumnya memiliki pemahaman terbatas mengenai konsep makanan sehat dan pentingnya gizi, menunjukkan peningkatan

pengetahuan yang signifikan setelah diberikan intervensi berupa video edukasi. Selain itu, peningkatan pengetahuan ini juga berdampak pada perubahan sikap siswa dalam memilih makanan yang lebih sehat. Video edukasi yang disampaikan secara visual dan menarik mampu memengaruhi cara pandang siswa terhadap kebiasaan makan mereka sehari-hari. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media video edukasi gizi merupakan metode yang efektif dan relevan untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK, terutama dalam konteks pendidikan kesehatan. Integrasi antara materi gizi dan pembelajaran olahraga memberikan kontribusi yang bermakna terhadap pembentukan sikap hidup sehat pada siswa sejak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, W., Pamungkas, D., & Koeswanti, H. D. (2021). Penggunaan Media Pembelajaran Video Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 4, 346–354. <https://doi.org/DOI: http://dx.doi.org/10.23887/jippg.v4i3>
- Agustina, N. D., US, K. A., & Sya'roni. (2024). Jurnal kajian pendidikan. *Jurnal Kajian Pendidikan*, 6(3),

- 151–163.
- Ainiyah, Q., & Puji Lestari, S. (2021). Pembentukan Ranah Afektif Siswa Dalam Pembelajaran Fikih Di Ma Al Urwatul Wutsqo Bulurejo Diwek Jombang. *Ilmuna: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 96–115. <https://doi.org/10.54437/ilmuna.v3i1.256>
- Alifah, F. N. (2019). Pengembangan Strategi Pembelajaran Afektif. *Jurnal Tadrib*, V(1), 68–86.
- Anas, Aswar. Sartika, S. B. (2021). *JKPI: Jurnal Kajian Pendidikan IPA*. 1(1), 13–20.
- Arditiya, S., Karim, A., Aprilia, C., Hardiyanti, D., Laura, E., Sulistiya, H., Khofifah, & Muniza. (2022). Pemberian Edukasi Mengenai Pola Makan Sehat Pada Siswa-Siswi SMP Negeri 5 Sambas. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.361>
- Asbari, M., & Chiam, J. V. (2023). Akselerasi Kreativitas Siswa dalam Pendidikan. *Jurnal Bahasa Indonesia Pendidikan*, 02(05), 8–12.
- Basri, H. (2019). Kemampuan Kognitif Dalam Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Ilmu Sosial Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(1), 1–9. <https://doi.org/10.17509/jpp.v18i1.11054>
- Cahyani, A. E. M., Mayasari, T., & Sasono, M. (2020). Efektivitas E-Modul Project Based Learning Berintegrasi STEM Terhadap Kreativitas Siswa SMK. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.20527/jjpf.v4i1.1774>
- Faizah, H., & Kamal, R. (2024). Jurnal basicedu. *Jurnal Basicedu*, 8(1), 466–467. <https://journal.uii.ac.id/ajie/article/view/971>
- Firman, W., & Anhusadar, L. O. (2022). Peran Guru dalam Menstimulasi Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini. 28–37. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v3i2.6721>
- Fitri, R. P. S., & Fitriani, I. M. (2019). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja Tentang Obesitas Di Smpn 1 Pekanbaru. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 53(9), 1689–1699.
- Jihad, F. F., Duana, M., Is, J. M., Paradhiba, M., & Darmawan, D. (2023). Efektivitas Promosi Pola Makan Sehat dan Aktivitas Fisik pada Remaja: Studi Kuantitatif tentang Perubahan Perilaku dan Pengetahuan The Effectiveness of Healthy Eating and Physical Activity Promotion in Adolescents: A Quantitative Study on Behavioral and K. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 2615–109.