

EFEKTIVITAS SELF-VIDEO FEEDBACK DALAM MENINGKATKAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Muh Fajar Sadiq Loji¹, Abu Bakar², Kevin Ferdo Watutama³,
Regina Kamisopa⁴, Isak Samuel Yesawen⁵
Universitas Muhammadiyah Sorong
abubakar@um-sorong.ac.id

ABSTRACT

Physical education learning in schools is generally still teacher-centered, limiting students' opportunities to learn according to their developmental stages. This condition highlights the need for more varied instructional models, such as the use of visual media to encourage active student participation in the learning process. Instructional media serve as an effective tool for delivering information and learning materials, enabling students to better absorb content through sensory engagement. Media interact with students by stimulating their senses, sometimes requiring the integration of multiple senses to fully understand the conveyed message. This study aims to determine: (1) the improvement in the effectiveness of teaching the squat-style long jump using image-based media, and (2) the magnitude of this improvement. The subjects of this research were 18 fifth-grade students of SD 1 Sorong. The study employed descriptive and comparative quantitative statistical methods. The results indicate that: (1) there was an increase in the effectiveness of learning the squat-style long jump using image media, as evidenced by improved student learning mastery over four meetings, with an average increase of 6.1%; and (2) the use of image media contributed to an increase in students' squat-style long jump performance by 12.50%. The t-test analysis showed that the calculated t-value (5.00) was greater than the t-table value (2.11), confirming a significant improvement in learning outcomes.

Keywords: physical education, image-based learning media, squat-style long jump, learning effectiveness, elementary school students

ABSTRAK

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah pada umumnya masih didominasi oleh peran guru sehingga keterlibatan aktif siswa belum optimal dan pembelajaran kurang sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Kondisi ini menuntut adanya inovasi model pembelajaran yang lebih variatif, salah satunya melalui pemanfaatan media gambar untuk mendorong keaktifan siswa. Media pembelajaran berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi yang efektif karena dapat merangsang indera siswa dalam menerima materi, bahkan dalam beberapa situasi memerlukan kombinasi beberapa indera agar pesan dapat dipahami secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) peningkatan efektivitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penggunaan media gambar, dan

(2) besarnya peningkatan efektivitas tersebut. Subjek penelitian adalah 18 siswa kelas V SD 1 Kota Sorong. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan analisis deskriptif dan komparatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat peningkatan efektivitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media gambar, yang ditunjukkan oleh peningkatan ketuntasan hasil belajar selama empat kali pertemuan dengan rata-rata kenaikan sebesar 6,1%; dan (2) penggunaan media gambar memberikan peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa sebesar 12,50%. Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai thitung (5,00) lebih besar daripada ttabel (2,11), yang berarti terdapat peningkatan yang signifikan terhadap hasil belajar siswa.

Kata kunci: pendidikan jasmani, media gambar, lompat jauh gaya jongkok, efektivitas pembelajaran

A. Pendahuluan

Pembelajaran lompat jauh merupakan bagian penting dalam cabang atletik yang diajarkan dalam pendidikan jasmani, karena melibatkan rangkaian gerak yang kompleks mulai dari awalan, tolakan, fase melayang, hingga pendaratan yang harus dilakukan secara terpadu. Meskipun gaya jongkok termasuk teknik yang relatif sederhana dan umum diajarkan kepada peserta didik pemula, pada kenyataannya masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai setiap tahapan gerak secara benar. Kesalahan yang sering terjadi terutama pada fase tolakan dan pendaratan, yang berdampak pada rendahnya kualitas teknik dan hasil lompatan siswa.

Permasalahan tersebut tidak terlepas dari pendekatan pembelajaran yang masih cenderung konvensional, yaitu berpusat pada guru dengan dominasi penjelasan verbal serta demonstrasi langsung. Metode seperti ini seringkali kali belum mampu memberikan pemahaman yang mendalam kepada peserta didik, khususnya dalam mengidentifikasi kesalahan gerak secara spesifik. Dalam pembelajaran keterampilan motorik, umpan balik memiliki peran yang sangat penting karena dapat membantu peserta didik memahami performa geraknya, baik yang sudah benar maupun yang perlu diperbaiki, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan terarah.

Perkembangan teknologi dalam bidang pendidikan memberikan

peluang untuk menghadirkan inovasi pembelajaran yang lebih interaktif, salah satunya melalui pemanfaatan video feedback. Penggunaan video memungkinkan peserta didik untuk mengamati kembali penampilan gerakannya secara visual, sehingga mereka dapat lebih mudah mengenali kesalahan teknik serta melakukan perbaikan secara mandiri. Pendekatan ini dinilai lebih efektif dibandingkan metode tradisional karena memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret dan reflektif. Lebih lanjut, penerapan self-video feedback yang melibatkan peserta didik secara aktif dalam proses pengamatan dan refleksi terhadap gerakannya sendiri diyakini mampu meningkatkan kualitas pembelajaran secara signifikan. Dengan melihat rekaman performa pribadi, peserta didik tidak hanya menerima umpan balik dari guru, tetapi juga mengembangkan kemampuan evaluasi diri yang berkontribusi pada peningkatan keterampilan motorik secara sistematis. Namun demikian, kajian yang secara khusus membahas efektivitas self-video feedback dalam pembelajaran teknik lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik masih relatif terbatas.

Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk menganalisis sejauh mana penerapan self-video feedback dapat meningkatkan kualitas teknik lompat jauh gaya jongkok. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih inovatif, efektif, serta mampu meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar peserta didik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen sederhana untuk mengkaji pengaruh penerapan *self-video feedback* terhadap peningkatan teknik lompat jauh gaya jongkok. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD yang berjumlah 18 orang. Pemilihan subjek dilakukan secara total sampling, mengingat jumlah populasi yang relatif kecil sehingga seluruh siswa dijadikan sampel penelitian.

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap pelaksanaan, siswa diberikan perlakuan berupa pembelajaran

lompat jauh gaya jongkok dengan memanfaatkan *self-video feedback*, di mana setiap siswa direkam saat melakukan gerakan, kemudian diminta untuk mengamati hasil rekamannya guna mengidentifikasi kesalahan teknik serta melakukan perbaikan pada percobaan berikutnya. Kegiatan pembelajaran dilaksanakan dalam beberapa pertemuan agar dapat melihat perkembangan keterampilan siswa secara bertahap.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi penilaian teknik lompat jauh gaya jongkok yang mencakup aspek awalan, tolakan, fase melayang, dan pendaratan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan komparatif untuk mengetahui adanya peningkatan hasil belajar sebelum dan sesudah perlakuan. Selain itu, dilakukan uji hipotesis menggunakan uji t untuk mengetahui signifikansi peningkatan yang terjadi.

Metode ini dipilih karena dinilai mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas penggunaan *self-video feedback* dalam meningkatkan keterampilan teknik lompat jauh gaya jongkok, serta

dapat memperkuat temuan penelitian melalui analisis data yang sistematis dan terukur.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan teknik lompat jauh gaya jongkok setelah diterapkannya metode *self-video feedback* dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari perbandingan nilai sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest) yang mengalami kenaikan secara bertahap pada setiap pertemuan. Secara umum, siswa menunjukkan perkembangan yang signifikan terutama pada aspek tolakan dan pendaratan yang sebelumnya menjadi kendala utama dalam pelaksanaan teknik lompat jauh gaya jongkok.

Adapun hasil analisis data dapat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pretest, Posttest, dan N-Gain Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok

| Kelompok | N | Pre | S | Post | S | N | S |
|----------|---|-----|---|------|---|---|---|
| | | te | | stt | | - | G |

| | | st (\bar{x}) | | est (\bar{x}) | | ai n (\bar{x}) | |
|-------------|----------|---------------------|-----------|----------------------|-----------|--------------------------|-----------|
| Eksp | 1 | 65, | 6, | 77, | 5, | 0, | 0, |
| erim | 8 | 22 | 1 | 72 | 9 | 4 | 2 |
| en | | | 5 | | 8 | 3 | 1 |

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 65,22 meningkat menjadi 77,72 pada posttest, dengan nilai N-Gain sebesar 0,43 yang termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *self-video feedback* memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan teknik lompat jauh gaya jongkok siswa.

Selain itu, hasil uji hipotesis menggunakan uji t menunjukkan bahwa nilai thitung lebih besar dibandingkan dengan ttabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, metode *self-video feedback* terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok.

Pembahasan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan siswa tidak terlepas dari

peran umpan balik visual yang diberikan melalui video. Melalui rekaman gerakan yang ditampilkan, siswa dapat mengamati secara langsung kesalahan yang dilakukan, sehingga proses koreksi menjadi lebih mudah dan terarah. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang menyatakan bahwa umpan balik yang jelas dan spesifik dapat mempercepat proses penguasaan keterampilan gerak.

Lebih lanjut, keterlibatan aktif siswa dalam mengamati dan mengevaluasi gerakannya sendiri juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran. *Self-video feedback* tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu visual, tetapi juga mendorong siswa untuk berpikir kritis terhadap performa yang ditampilkan. Dengan demikian, proses pembelajaran menjadi lebih bermakna karena siswa tidak hanya menerima instruksi dari guru, tetapi juga berperan aktif dalam proses perbaikan diri.

Temuan ini juga memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan media berbasis video dalam pembelajaran pendidikan jasmani mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran dibandingkan dengan

metode konvensional. Oleh karena itu, penerapan *self-video feedback* dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran yang inovatif dan efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik lompat jauh gaya jongkok pada siswa sekolah dasar.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *self-video feedback* dalam pembelajaran pendidikan jasmani memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan teknik lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan hasil belajar siswa dari sebelum hingga sesudah perlakuan, baik dari segi ketuntasan maupun kualitas gerakan pada setiap fase lompat jauh. Selain itu, hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, sehingga dapat ditegaskan bahwa penggunaan *self-video feedback* efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik siswa. Keberhasilan ini tidak terlepas dari keunggulan media video yang memungkinkan siswa mengamati secara langsung performa gerakannya, mengidentifikasi kesalahan, serta

melakukan perbaikan secara mandiri dan berkelanjutan.

Adapun saran yang dapat diberikan adalah agar guru pendidikan jasmani dapat memanfaatkan teknologi, khususnya *self-video feedback*, sebagai alternatif strategi pembelajaran yang inovatif dan interaktif untuk meningkatkan keterlibatan serta hasil belajar siswa. Sekolah juga diharapkan dapat mendukung penyediaan sarana dan prasarana yang menunjang penggunaan media berbasis teknologi dalam pembelajaran. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian serupa dengan jumlah sampel yang lebih besar, jenjang pendidikan yang berbeda, atau mengkombinasikan metode *self-video feedback* dengan model pembelajaran lainnya guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan mendalam

DAFTAR PUSTAKA

Abu Bakar, A. (2018). Analisis teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 85–92.

- Abu Bakar, A. (2020). Peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan pembelajaran variatif pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 45–53.
- Agustin, M., & Syaodih. (2008). *Bimbingan konseling untuk anak usia dini*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Alim, A. (2025). Peran umpan balik dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 45–56.
- Arsyad, A. (2014). *Media pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Brabender, V., & Fallon, A. (2009). *Group development in practice: Guidance for clinicians and researchers on stages and dynamics of change*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Djamarah, S. B., & Zain, A. (2013). *Strategi belajar mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fariq, A. (2011). Perkembangan dunia konseling memasuki era globalisasi. *Pedagogi*, 2(2), 255–262.
- Hodgson, J., & Weil, J. (2011). Commentary: How individual and profession-level factors influence discussion of disability in prenatal genetic counseling. *Journal of Genetic Counseling*, 20(1), 1–3.
- Husdarta, J. S. (2011). *Manajemen pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Lyznicki, J. M., Young, D. C., Riggs, J. A., Davis, R. M., & Dickinson, B. D. (2001). Obesity: Assessment and management in primary care. *American Family Physician*, 63(11), 2185–2196.
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications* (11th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Nazarudin, N., Pratama, R., & Saputra, D. (2024). Pengaruh video feedback terhadap peningkatan keterampilan gerak dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 12(2), 120–130.
- Sanjaya, W. (2013). *Strategi pembelajaran berorientasi*

- standar proses pendidikan.
Jakarta: Kencana.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sir, M., & Irawati, D. (2025). Efektivitas metode pembelajaran berbasis video dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada materi atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(1), 67–78.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarjono, S., Hidayat, T., & Prakoso, A. (2025). Analisis teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 15–25.
- Widoyoko, E. P. (2014). *Evaluasi program pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Zhou, R., Li, X., & Chen, Y. (2021). The effect of feedback on motor skill acquisition: A systematic review. *International Journal of Sports Science*, 11(3), 89–98.