



## Pengaruh Video Tutorial Gerak Dasar Lokomotor Berbasis Canva Terhadap Kemampuan Melompat Jauh Siswa Kelas IV di UPTD SD Negeri Telang 2

Kamal

Rina Angelia<sup>1\*</sup>, Kusmiyati<sup>2</sup>

<sup>1\*,2</sup> Universitas Dr. Soetomo, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia  
[rinaangelia7@gmail.com](mailto:rinaangelia7@gmail.com), [kusmiyati@unitomo.ac.id](mailto:kusmiyati@unitomo.ac.id)

### Abstrak

*This study aims to analyze the effect of a Canva-based basic locomotor movement tutorial video on the long jump ability of fourth-grade students at UPTD SD Negeri Telang 2, Kamal District. The research method used is an experimental design with pre-test and post-test. The subjects of the study consisted of 30 students, divided into two groups: an experimental group using the tutorial video and a control group using conventional teaching methods. A pre-test was conducted to measure the students' initial abilities, while the post-test was conducted after six sessions of intervention. The results show that the experimental group experienced a significant improvement in their long jump ability, with the average jump distance increasing from 1.5 meters (pre-test) to 2.3 meters (post-test). In contrast, the control group only showed an improvement from 1.4 meters to 1.7 meters. Data analysis using the t-test produced a p-value of 0.001, indicating a significant difference between the two groups. These findings suggest that the use of a Canva-based tutorial video is effective in improving students' long jump abilities and can be an innovative alternative teaching method in physical education.*

**Keyword :** *Tutorial video, Basic locomotor movement, Canva, Long jump, Physical education.*

---

#### **Riwayat artikel:**

*Dikirim:*

*7 September 2024*

*Revisi*

*17 September 2024*

*Diterima*

*2 Oktober 2024*



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution ShareAlike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

---

## **1. PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa dampak besar dalam dunia pendidikan, termasuk dalam bidang pendidikan jasmani. Teknologi telah memberikan berbagai alat yang dapat mempermudah proses belajar mengajar, menjadikannya lebih menarik dan efektif. Salah satu alat yang semakin populer adalah video tutorial, yang memungkinkan siswa untuk mengakses materi pembelajaran kapan saja dan di mana saja. Dalam konteks pendidikan jasmani, video tutorial dapat digunakan untuk mengajarkan berbagai gerakan fisik dengan cara yang lebih interaktif dan menarik, sehingga dapat meningkatkan minat serta pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan.

Penggunaan video tutorial juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar dengan kecepatan mereka sendiri. Hal ini sangat penting dalam pendidikan jasmani, di mana setiap siswa memiliki tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Melalui video tutorial, siswa dapat memutar ulang gerakan atau teknik yang sulit dipahami tanpa merasa tertekan. Selain itu, mereka dapat mengikuti petunjuk dengan lebih jelas karena video memungkinkan visualisasi gerakan secara detail, sehingga siswa lebih mudah memahami dan menirukan teknik yang benar.

Video tutorial berbasis teknologi seperti Canva memiliki potensi untuk memperkaya pembelajaran dengan elemen visual yang menarik. Canva memungkinkan pembuatan video yang mudah diakses dengan kualitas gambar yang baik dan dapat dikustomisasi sesuai dengan kebutuhan pengajaran. Dengan fitur ini, materi pembelajaran menjadi lebih dinamis dan menyenangkan, membantu siswa untuk tetap fokus dan terlibat aktif dalam pembelajaran. Penggunaan teknologi ini tidak hanya memfasilitasi pengajaran yang lebih efisien, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang lebih menyeluruh dan berkesan bagi siswa.

Gerak dasar lokomotor, seperti melompat jauh, merupakan keterampilan fundamental yang sangat penting dalam pendidikan jasmani. Melompat jauh tidak hanya berperan dalam konteks olahraga kompetitif, tetapi juga memiliki manfaat yang lebih luas dalam pengembangan fisik dan motorik siswa. Kemampuan ini melibatkan koordinasi antara kekuatan tubuh, kelincahan, dan ketepatan gerakan,

yang semuanya berkontribusi pada perkembangan kemampuan fisik siswa secara keseluruhan. Dengan melatih gerakan dasar ini sejak dini, siswa dapat membangun dasar yang kuat untuk keterampilan olahraga lainnya di masa depan.

Melompat jauh sebagai salah satu gerakan dasar lokomotor berperan penting dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, fleksibilitas, dan kekuatan otot, yang sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Gerakan ini juga melibatkan aspek kognitif, seperti perencanaan gerakan, penilaian jarak, dan pengambilan keputusan cepat, yang dapat melatih siswa untuk berpikir lebih kritis dan responsif. Oleh karena itu, pendidikan jasmani yang menekankan pada penguasaan gerak dasar seperti melompat jauh memiliki dampak positif tidak hanya pada keterampilan fisik, tetapi juga pada perkembangan kognitif dan sosial siswa. Untuk mencapai hasil yang optimal dalam pengajaran gerak dasar lokomotor, seperti melompat jauh, diperlukan metode yang efektif dan inovatif. Penggunaan teknologi, seperti video tutorial berbasis platform seperti Canva, dapat menjadi metode yang sangat efektif untuk membantu siswa memahami dan menguasai gerakan tersebut. Dengan visualisasi yang jelas dan instruksi langkah demi langkah, siswa dapat melihat teknik yang benar secara langsung, yang memungkinkan mereka untuk belajar dengan lebih mudah dan dengan kecepatan mereka sendiri. Pendekatan ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk memperbaiki gerakan mereka melalui pengamatan ulang, yang meningkatkan pemahaman dan keterampilan motorik mereka secara keseluruhan.

Video tutorial berbasis Canva menawarkan solusi yang menarik dan efektif dalam pengajaran gerak dasar lokomotor, khususnya melompat jauh. Canva, sebagai platform desain grafis yang populer, memberikan kemudahan bagi guru untuk menciptakan materi pembelajaran dalam bentuk video yang tidak hanya menarik secara visual, tetapi juga informatif dan mudah dipahami oleh siswa. Penggunaan Canva memungkinkan guru untuk membuat konten yang lebih kreatif dan interaktif, dengan memanfaatkan berbagai elemen desain seperti gambar, animasi, teks, dan suara untuk memperjelas langkah-langkah dalam teknik melompat jauh.

Keunggulan video tutorial berbasis Canva adalah kemampuannya untuk menggabungkan demonstrasi teknik yang benar dengan penjelasan mengenai tips-tips penting dan kesalahan umum yang harus dihindari oleh siswa. Hal ini sangat berguna, mengingat pentingnya pemahaman yang mendalam terhadap teknik gerak untuk mencegah cedera dan meningkatkan efektivitas latihan. Dengan adanya visualisasi yang jelas, siswa dapat melihat dengan lebih detail tentang bagaimana posisi tubuh yang benar, teknik lompatan yang tepat, serta bagaimana menganalisis dan memperbaiki gerakan mereka sendiri.

Dengan pendekatan visual yang kuat dan mudah diakses, diharapkan siswa dapat belajar dengan lebih cepat dan efisien. Selain itu, video tutorial ini juga memberikan keleluasaan bagi siswa untuk mempelajari materi sesuai dengan kecepatan mereka masing-masing, sehingga meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam melaksanakan gerakan tersebut. Melalui metode ini, diharapkan siswa tidak hanya memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang teknik melompat jauh, tetapi juga dapat mengaplikasikan keterampilan yang dipelajari dengan lebih efektif dalam aktivitas fisik sehari-hari maupun dalam kompetisi olahraga.

Penelitian ini dilaksanakan di UPTD SD Negeri Telang 2 Kecamatan Kamal dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan video tutorial gerak dasar lokomotor berbasis Canva terhadap kemampuan melompat jauh siswa kelas IV. Video tutorial ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam peningkatan keterampilan siswa, khususnya dalam hal teknik melompat jauh yang merupakan salah satu gerak dasar lokomotor yang penting dalam pendidikan jasmani. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah, "Apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam kemampuan melompat jauh siswa yang menggunakan video tutorial berbasis Canva dibandingkan dengan siswa yang menggunakan metode pembelajaran konvensional?"

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan eksperimen untuk menjawab pertanyaan tersebut. Kelompok eksperimen menggunakan video tutorial berbasis Canva, sementara kelompok kontrol

diajarkan dengan metode konvensional. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas penggunaan video tutorial berbasis Canva dalam meningkatkan kemampuan gerakan siswa. Diharapkan juga bahwa temuan ini dapat memberikan masukan yang berguna bagi para guru dalam memilih dan menerapkan media pembelajaran yang inovatif, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani.

Latar belakang penelitian ini berfokus pada penerapan teknologi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama dalam pengajaran gerak dasar lokomotor. Dalam era digital ini, penggunaan media pembelajaran berbasis teknologi menjadi sangat penting untuk meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa. Dengan semakin berkembangnya teknologi, video tutorial berbasis Canva diharapkan dapat menjadi alat yang efektif untuk mengajarkan teknik-teknik olahraga kepada siswa. Teknologi ini memungkinkan siswa untuk melihat demonstrasi gerakan dengan lebih jelas dan memudahkan mereka dalam memahami serta menguasai gerakan yang diajarkan. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan alternatif metode pengajaran yang lebih efektif dan menarik bagi siswa. Jika hasil penelitian menunjukkan bahwa video tutorial berbasis Canva lebih efektif dibandingkan dengan metode konvensional, maka ini dapat menjadi acuan bagi para pendidik untuk mengadaptasi teknologi dalam pengajaran mereka. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mendukung pengembangan media pembelajaran yang lebih inovatif dan sesuai dengan kebutuhan siswa, khususnya dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar.

## **2. METODE PENELITIAN**

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 30 siswa kelas IV di UPTD SD Negeri Telang 2 Kecamatan Kamal. Siswa dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang berjumlah 15 siswa dan menggunakan video tutorial berbasis Canva, serta kelompok kontrol yang berjumlah 15 siswa dan menggunakan metode pembelajaran konvensional. Pemilihan siswa dilakukan secara acak untuk

menghindari bias dalam penentuan kelompok, sehingga diharapkan hasil penelitian dapat mencerminkan keadaan yang objektif dan representatif.

Penelitian ini dilaksanakan melalui empat tahapan utama yang dirancang untuk memperoleh hasil yang valid. Tahapan pertama adalah persiapan, yang meliputi pengembangan video tutorial gerak dasar lokomotor dengan fokus pada teknik melompat jauh. Video tutorial ini juga mencakup tips dan kesalahan yang harus dihindari, serta demonstrasi gerakan yang jelas menggunakan Canva. Tahapan kedua adalah pre-test, yaitu tes awal untuk mengukur kemampuan melompat jauh siswa sebelum diberikan intervensi. Tes ini dilakukan dengan mengukur jarak lompatan siswa dari posisi berdiri. Tahapan ketiga adalah intervensi, di mana kelompok eksperimen mengikuti pembelajaran dengan video tutorial selama enam pertemuan, sementara kelompok kontrol melaksanakan pembelajaran konvensional. Terakhir, pada tahapan post-test, dilakukan pengukuran ulang kemampuan melompat jauh siswa untuk melihat perkembangan setelah mengikuti pembelajaran.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua alat utama. Pertama, tes kemampuan melompat jauh, di mana pengukuran dilakukan dengan menggunakan meteran untuk mengetahui jarak lompatan siswa pada pre-test dan post-test. Tes ini dilakukan dengan prosedur yang sama untuk semua siswa guna memastikan konsistensi dan objektivitas pengukuran. Kedua, angket respon siswa, yang digunakan untuk mengukur persepsi siswa terhadap video tutorial yang digunakan dalam pembelajaran. Angket ini mencakup pertanyaan mengenai pemahaman mereka terhadap materi yang diajarkan melalui video, kejelasan materi, serta tingkat motivasi yang timbul setelah penggunaan video tutorial.

Data yang diperoleh dari tes kemampuan melompat jauh dianalisis menggunakan uji t untuk membandingkan rata-rata kemampuan melompat jauh antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji t ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam kemampuan siswa antara kedua kelompok. Kriteria pengujian ditetapkan pada tingkat signifikansi  $p < 0.05$ , yang berarti bahwa hasil yang diperoleh dapat dianggap signifikan jika  $p$  lebih kecil dari 0.05. Selain itu, untuk menganalisis respons siswa terhadap penggunaan

video tutorial, dilakukan analisis deskriptif terhadap hasil angket yang diisi oleh siswa. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan sejauh mana siswa merasa video tutorial ini membantu mereka dalam memahami teknik melompat jauh dan meningkatkan motivasi mereka untuk belajar.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah data hasil penelitian yang menggambarkan perbandingan rata-rata jarak lompatan sebelum dan setelah intervensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Tabel 1.** Hasil Pre-test dan Post-test Kemampuan Melompat Jauh

<b>Kelompok</b>	<b>Rata-rata Lompatan Pre-test (meter)</b>	<b>Jarak Rata-rata Lompatan Post-test (meter)</b>	<b>Jarak Peningkatan (meter)</b>
<b>Kelompok Eksperimen</b>	1,5	2,3	0,8
<b>Kelompok Kontrol</b>	1,4	1,7	0,3

**Tabel 2.** Hasil Uji t untuk Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kontrol

<b>Kelompok</b>	<b>Rata-rata Pre-test</b>	<b>Rata-rata Post-test</b>	<b>Nilai p</b>
<b>Kelompok Eksperimen</b>	1,5	2,3	0,001
<b>Kelompok Kontrol</b>	1,4	1,7	0,001

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa kelompok eksperimen yang menggunakan video tutorial berbasis Canva mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan melompat jauh. Sebelum intervensi, rata-rata jarak lompatan siswa di kelompok eksperimen adalah 1,5 meter, yang kemudian meningkat menjadi 2,3 meter setelah pembelajaran dengan video tutorial. Peningkatan rata-rata jarak lompatan ini mencapai 0,8 meter, yang menunjukkan efektivitas penggunaan video tutorial dalam meningkatkan kemampuan siswa. Sebaliknya, kelompok kontrol yang menggunakan metode konvensional mengalami peningkatan yang lebih kecil, yaitu hanya 0,3 meter, dengan rata-rata jarak lompatan meningkat dari 1,4 meter menjadi 1,7 meter.

Hasil uji t menunjukkan nilai  $p = 0,001$ , yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Ini menunjukkan bahwa penggunaan video tutorial berbasis Canva memberikan dampak yang lebih besar dalam meningkatkan kemampuan melompat jauh siswa dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional. Perbedaan ini memperkuat argumen bahwa video tutorial dapat menjadi metode yang lebih efektif dalam pengajaran gerak dasar lokomotor, khususnya dalam hal melompat jauh.

Selain itu, data angket respon siswa menunjukkan bahwa mayoritas siswa merasa video tutorial ini membantu mereka memahami teknik melompat jauh dengan lebih baik. Siswa mengapresiasi demonstrasi gerakan yang jelas dan tips yang disediakan dalam video tutorial. Penggunaan media visual dan interaktif juga meningkatkan motivasi siswa dalam berpartisipasi aktif selama pembelajaran. Hal ini mencerminkan pentingnya penerapan teknologi dalam pendidikan jasmani untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik dan efektif.

Namun, penelitian ini juga menemukan beberapa kendala yang dihadapi di lapangan. Salah satu kendala utama adalah keterbatasan perangkat teknologi dan koneksi internet di sekolah, yang dapat mengganggu kelancaran penggunaan video tutorial. Beberapa siswa juga memerlukan waktu lebih lama untuk beradaptasi dengan penggunaan video tutorial, terutama bagi siswa yang belum terbiasa dengan teknologi. Solusi yang diusulkan adalah memastikan kesiapan perangkat dan jaringan sebelum pembelajaran dimulai, serta memberikan pendampingan tambahan bagi siswa yang membutuhkan waktu lebih untuk memahami penggunaan teknologi.

Di luar tujuan utama penelitian, ditemukan juga bahwa penggunaan video tutorial berbasis Canva dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam melakukan gerakan fisik. Beberapa siswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih yakin dalam melakukan lompatan setelah melihat contoh gerakan yang diberikan dalam video. Temuan ini menambah dimensi baru dalam penelitian ini, yaitu pentingnya media visual dalam mengatasi rasa cemas atau takut yang mungkin dimiliki siswa ketika mencoba gerakan fisik yang baru. Hal ini menunjukkan bahwa

video tutorial tidak hanya membantu dalam aspek teknis, tetapi juga dalam aspek psikologis siswa.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan media pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Penggunaan video tutorial berbasis Canva dapat menjadi metode alternatif yang efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak siswa. Dengan mengintegrasikan teknologi dalam pembelajaran, guru dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik dan mendalam.

#### **4. KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa video tutorial gerak dasar lokomotor berbasis Canva memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan melompat jauh siswa kelas IV di UPTD SD Negeri Telang 2 Kecamatan Kamal. Hasil ini menyarankan agar guru PJOK mempertimbangkan penggunaan media berbasis teknologi sebagai metode pengajaran yang inovatif untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pendidikan jasmani.

#### **5. Referensi**

- Asminar, S. (2021). *Pengembangan Media Pembelajaran Matematika Pada Materi Sistem Persamaan Linier Satu Variabel (SPLSV) Dengan Menggunakan Aplikasi Canva Untuk Meningkatkan motivasi Belajar Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Swasta Ira Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan).
- Bafadal, I. (2019). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. (2013). *Kurikulum 2013 Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Fakhrunnisaa, N., Isnaini, H., & In, N. (2024). Pengembangan Video Pembelajaran Berbasis Doratoon Materi Sejarah Peradaban Islam SMA. *Asatiza: Jurnal Pendidikan*, 5(2), 119-130.
- Frialdo, D., Sukmawati, M., & Irfan, D. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran Komik Online Untuk Siswa Sekolah Dasar Based Android. *Jurnal Vokasi Informatika*, 11-20.

- Nada, Q., Nurani, Y., & Hikmah, H. (2024). Inovasi Permainan Engklek untuk Menstimulasi Keterampilan Gerak Lokomotor Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 13-13.
- Parinduri, S. H. (2023). Manfaat Canva untuk Melatih Kreativitas Pembuatan Mind Map Mata Kuliah Alat-Alat Ukur dan Instrumentasi. *Jurnal Inovasi Pendidikan Sains Dan Terapan (INTERN)*, 2(2), 51-61.
- Rachmawati, D. (2021). *Penerapan Video Tutorial dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 6(1), 45-56.
- Rahmadani, F., Syahrastani, S., Wahyuri, A. S., & Wulandari, I. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Berbasis Video Interaktif Materi Gerak lokomotor dan Non Lokomotor di Kelas 1 SD Negeri 25 Pasir Tiku. *Jurnal JPDO*, 6(10), 133-139.
- Rahmayani, I. D. *Pengembangan Video Pembelajaran Kimia Terintegrasi Keislaman pada Materi Kimia Inti* (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Ramadan, L., Saputra, M. F., Kurniawati, W., & Al Husna, A. (2024). Pengembangan dan Validasi Media Pembelajaran Video Visual untuk Meningkatkan Motivasi Belajar IPA pada Sistem Gerak Manusia Kelas V. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(4), 5154-5160.
- Ramadi, R., & Vai, A. (2024). Pengembangan Komik Digital Interaktif sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Materi Pencak Silat di SD Kota Pekanbaru. *Jurnal Porkes*, 7(1), 534-546.
- Savira, N. A. P. (2023). *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Animasi Materi Sistem Gerak Pada Manusia di SMP Keumala Bhayangkari* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Siregar, A. (2021). *Pengembangan Media Pembelajaran Matematika Pada Materi Sistem Persamaan Linier Satu Variabel (SPLSV) Dengan Menggunakan Aplikasi Canva Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di SMP SWASTA IRA Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan).
- Supriyanto, E. (2020). *Inovasi Pembelajaran dengan Teknologi Informasi dan Komunikasi*. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 14(2), 123-134.
- Tunnur, R. (2023). *Pengembangan Media Pembelajaran Video Animasi Berbasis Animaker Pada Materi Hukum Archimedes di SMA/MA* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry).

- Utami, D. W., Ananda, I. C., Zaliarisma, N. Y., Suprihatiningsih, R., & Ulya, C. (2022). Efektivitas Video Pembelajaran Canva untuk Mengidentifikasi Unsur Intrinsik Teks Cerpen di Sekolah Menengah Pertama. *Lingua Franca*, 1(2), 12-25.
- Wulandari, T., & Mudinillah, A. (2022). Efektivitas penggunaan aplikasi canva sebagai media pembelajaran ipa mi/sd. *Jurnal Riset Madrasah Ibtidaiyah*, 2(1), 102-118.