

BAB 2

LANDASAN TEORITIS

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan peserta didik secara menyeluruh melalui aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis. Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam mengembangkan aspek kognitif, afektif, psikomotor, sosial, dan emosional peserta didik. Melalui berbagai aktivitas gerak, peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang mampu membentuk karakter, sportivitas, disiplin, kerja sama, serta tanggung jawab. Oleh karena itu, PJOK memiliki posisi strategis dalam mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional yang menekankan perkembangan manusia secara utuh.

Menurut Rusli Lutan (2001), pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai media utama untuk mengembangkan individu secara menyeluruh. Pendapat tersebut diperkuat oleh Gallahue dan Donnelly (2007) yang menjelaskan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan kemampuan gerak, tetapi juga membantu perkembangan kemampuan berpikir, pengendalian emosi, interaksi sosial, serta pembentukan gaya hidup aktif sepanjang hayat. Dengan demikian, pembelajaran PJOK harus dirancang secara sistematis agar mampu memberikan pengalaman belajar yang bermakna sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik.

Pada jenjang sekolah dasar, pembelajaran PJOK memiliki peranan yang sangat penting karena berada pada fase perkembangan motorik yang sangat pesat. Masa sekolah dasar dikenal sebagai periode yang tepat untuk membentuk keterampilan gerak dasar sebagai fondasi dalam mempelajari berbagai cabang olahraga pada jenjang pendidikan berikutnya. Samsudin (2008) menjelaskan bahwa pembelajaran PJOK di sekolah dasar harus difokuskan pada pengembangan keterampilan motorik dasar, karena kemampuan tersebut akan menjadi dasar bagi

perkembangan kemampuan fisik, koordinasi gerak, keseimbangan, kelincahan, dan kebugaran jasmani peserta didik. Pengalaman belajar yang diperoleh pada usia ini akan memengaruhi kemampuan peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik pada masa berikutnya.

Seiring berkembangnya teknologi pendidikan, pembelajaran PJOK juga mengalami perubahan menuju pembelajaran yang lebih inovatif dan berpusat pada peserta didik. Guru PJOK dituntut mampu memanfaatkan berbagai media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik materi maupun kebutuhan peserta didik. Salah satu media yang dinilai efektif adalah video tutorial karena mampu menyajikan contoh gerakan secara visual, sistematis, dan dapat diamati secara berulang. Penggunaan media tersebut memungkinkan peserta didik memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap teknik gerakan sebelum melakukan praktik secara langsung sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif, menarik, dan interaktif.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa PJOK merupakan mata pelajaran yang memiliki karakteristik khas karena pembelajarannya berlangsung melalui aktivitas gerak sebagai media utama pembelajaran. Keberhasilan pembelajaran PJOK tidak hanya ditentukan oleh kemampuan guru dalam menyampaikan materi, tetapi juga oleh kemampuan guru memilih strategi dan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Oleh karena itu, pemanfaatan video tutorial sebagai media pembelajaran menjadi salah satu inovasi yang relevan untuk mendukung pembelajaran keterampilan motorik dasar di sekolah dasar serta menjadi fokus utama dalam penelitian

2.1.2 Keterampilan Motorik Dasar

Keterampilan motorik dasar merupakan kemampuan gerak fundamental yang menjadi landasan bagi individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik maupun olahraga. Pada jenjang sekolah dasar, penguasaan keterampilan motorik dasar memiliki peranan yang sangat penting karena menjadi fondasi bagi perkembangan keterampilan gerak yang lebih kompleks pada tahap perkembangan berikutnya. Menurut Gallahue dan Ozmun (2006), keterampilan motorik dasar

adalah pola-pola gerak dasar yang berkembang secara bertahap sebagai hasil interaksi antara kematangan biologis, proses belajar, dan pengalaman gerak yang diperoleh anak. Penguasaan keterampilan motorik yang baik akan mendukung perkembangan fisik, koordinasi tubuh, keseimbangan, serta meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari maupun kegiatan olahraga.



Gambar 2.1 Keterampilan Motorik Dasar

Secara umum, keterampilan motorik dasar dikelompokkan menjadi tiga kategori utama, yaitu gerak lokomotor, gerak non-lokomotor, dan gerak manipulatif. Annarino, Cowell, dan Hazelton (1980) menjelaskan bahwa gerak lokomotor merupakan kemampuan berpindah tempat, seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat, dan merayap. Gerak non-lokomotor adalah gerakan yang dilakukan tanpa berpindah tempat, seperti membungkuk, memutar badan, meregangkan tubuh, mengayun, serta menjaga keseimbangan. Adapun gerak manipulatif merupakan kemampuan mengontrol atau memanipulasi objek dengan menggunakan tangan maupun kaki, seperti melempar, menangkap, memukul, menendang, menggiring, dan memantulkan bola. Ketiga jenis keterampilan tersebut saling berkaitan dan menjadi dasar dalam penguasaan berbagai cabang olahraga yang dipelajari peserta didik pada jenjang pendidikan selanjutnya.

Penguasaan keterampilan motorik dasar tidak hanya berdampak pada kemampuan fisik peserta didik, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap perkembangan aspek kognitif, sosial, dan emosional. Hurlock (1997) menyatakan bahwa perkembangan motorik yang baik akan meningkatkan rasa percaya diri, kemandirian, serta kemampuan anak dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Pendapat tersebut diperkuat oleh Robertson dan Halverson (2013) yang menjelaskan bahwa anak yang memiliki keterampilan motorik yang berkembang dengan baik cenderung lebih aktif mengikuti berbagai aktivitas fisik, memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk berolahraga, serta menunjukkan kemampuan sosial yang lebih baik dibandingkan anak yang memiliki keterampilan motorik rendah. Oleh karena itu, pembelajaran keterampilan motorik dasar perlu dirancang secara sistematis agar mampu memberikan pengalaman belajar gerak yang optimal bagi peserta didik.

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), guru memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan motorik dasar melalui strategi dan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Salah satu media yang dapat mendukung proses tersebut adalah video tutorial yang mampu menyajikan contoh gerakan secara visual, sistematis, dan dapat diamati secara berulang. Penggunaan video tutorial memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memahami urutan gerakan sebelum mempraktikkannya secara langsung sehingga meminimalkan kesalahan teknik dan meningkatkan efektivitas pembelajaran. Dengan demikian, penguasaan keterampilan motorik dasar tidak hanya dipengaruhi oleh frekuensi latihan, tetapi juga oleh kualitas pengalaman belajar yang dirancang guru melalui pemanfaatan media pembelajaran yang inovatif, sesuai dengan fokus penelitian ini mengenai implementasi video tutorial dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar.

2.1.3 Video Tutorial sebagai Media Pembelajaran

Video tutorial merupakan salah satu bentuk media pembelajaran audiovisual yang menyajikan materi secara sistematis melalui perpaduan unsur visual dan audio sehingga memudahkan peserta didik memahami konsep maupun

keterampilan yang dipelajari. Dalam proses pembelajaran, video tutorial tidak hanya menampilkan informasi dalam bentuk gambar bergerak, tetapi juga dilengkapi dengan narasi, teks, ilustrasi, maupun demonstrasi langkah-langkah pelaksanaan suatu keterampilan. Menurut Heinich, Molenda, Russell, dan Smaldino (2002), video pembelajaran merupakan media yang mampu menghadirkan objek, proses, atau peristiwa yang sulit diamati secara langsung sehingga peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang lebih konkret. Oleh karena itu, video tutorial banyak dimanfaatkan dalam berbagai bidang pendidikan, termasuk Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), karena mampu memperlihatkan teknik gerakan secara jelas, sistematis, dan berurutan.

Sebagai media pembelajaran, video tutorial memiliki sejumlah keunggulan dibandingkan metode penyampaian materi secara konvensional. Smaldino, Lowther, dan Russell (2019) menjelaskan bahwa video pembelajaran mampu meningkatkan perhatian peserta didik, memperjelas penyampaian materi, serta memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengamati materi secara berulang sesuai kebutuhan belajar masing-masing. Selain itu, video tutorial dapat diputar, dihentikan, diperlambat, maupun diulang pada bagian tertentu sehingga memudahkan guru dalam menjelaskan materi yang memerlukan ketelitian tinggi. Dalam pembelajaran PJOK, karakteristik tersebut sangat bermanfaat karena peserta didik dapat mengamati setiap tahapan gerakan, mulai dari sikap awal, proses pelaksanaan, hingga sikap akhir sebelum mempraktikkannya secara langsung.



Gambar 2.2 Video Tutorial Gerak Motorik Dasar

Penggunaan video tutorial dalam pembelajaran juga didukung oleh **Cognitive Theory of Multimedia Learning** yang dikembangkan oleh Mayer (2009). Teori ini menjelaskan bahwa proses belajar akan lebih efektif apabila informasi disampaikan melalui kombinasi kata-kata dan gambar dibandingkan hanya menggunakan salah satu bentuk informasi saja. Menurut Mayer, manusia memiliki dua saluran utama dalam memproses informasi, yaitu saluran visual dan saluran auditori. Ketika kedua saluran tersebut dimanfaatkan secara bersamaan, kapasitas memori kerja dapat digunakan secara lebih optimal sehingga peserta didik lebih mudah memahami, mengingat, dan menerapkan materi yang dipelajari. Dalam konteks pembelajaran keterampilan motorik dasar, video tutorial memungkinkan peserta didik memperoleh representasi visual mengenai teknik gerakan sekaligus memahami penjelasan guru secara bersamaan, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Dalam pembelajaran PJOK, video tutorial bukan dimaksudkan untuk menggantikan peran guru, melainkan sebagai media yang mendukung proses pembelajaran agar lebih efektif, menarik, dan berpusat pada peserta didik. Guru tetap berperan sebagai fasilitator yang merancang pembelajaran, memberikan arahan, membimbing praktik, melakukan koreksi teknik gerakan, serta mengevaluasi hasil belajar peserta didik. Video tutorial berfungsi sebagai media demonstrasi yang membantu peserta didik memperoleh contoh gerakan yang benar dan dapat diamati secara berulang. Dengan demikian, pemanfaatan video tutorial mampu meningkatkan kualitas pembelajaran keterampilan motorik dasar karena memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret, meningkatkan motivasi belajar, serta membantu peserta didik menguasai keterampilan gerak secara lebih optimal.

2.1.4 Implementasi Video Tutorial dalam Pembelajaran PJOK

Implementasi video tutorial dalam pembelajaran PJOK merupakan proses penerapan media audiovisual sebagai bagian dari strategi pembelajaran untuk membantu peserta didik memahami dan menguasai keterampilan gerak secara lebih efektif. Implementasi tidak hanya dimaknai sebagai penggunaan media video di

dalam kelas, tetapi mencakup keseluruhan proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran yang dirancang secara sistematis sesuai dengan tujuan pembelajaran. Menurut Fullan (2007), implementasi merupakan proses menerapkan suatu inovasi ke dalam praktik nyata sehingga menghasilkan perubahan terhadap kualitas proses maupun hasil yang dicapai. Dalam konteks pembelajaran PJOK, implementasi video tutorial dilakukan dengan mengintegrasikan tayangan video ke dalam kegiatan pembelajaran sehingga peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang lebih konkret melalui pengamatan, praktik, dan refleksi terhadap gerakan yang dipelajari.

Pada tahap perencanaan, guru PJOK memiliki peran penting dalam menentukan tujuan pembelajaran, memilih materi yang sesuai, serta menyeleksi video tutorial yang relevan dengan karakteristik peserta didik. Guru juga perlu mempertimbangkan kualitas isi video, durasi tayangan, kejelasan demonstrasi gerakan, serta kesesuaian dengan capaian pembelajaran yang telah ditetapkan. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, video tutorial digunakan sebagai media demonstrasi sebelum peserta didik melakukan praktik secara langsung. Guru memberikan penjelasan, mengarahkan perhatian peserta didik pada bagian-bagian penting dalam tayangan, kemudian memfasilitasi kegiatan praktik dengan memberikan koreksi dan umpan balik terhadap gerakan yang dilakukan peserta didik. Pada tahap evaluasi, guru melakukan penilaian terhadap proses maupun hasil belajar melalui observasi keterampilan, refleksi pembelajaran, serta tindak lanjut terhadap kesulitan yang dialami peserta didik.

Implementasi video tutorial dalam pembelajaran PJOK didukung oleh **Social Learning Theory** yang dikemukakan oleh Bandura (1977). Teori ini menjelaskan bahwa seseorang mempelajari suatu keterampilan melalui proses observasi terhadap model yang ditampilkan. Bandura mengemukakan empat tahapan utama dalam pembelajaran observasional, yaitu perhatian (*attention*), penyimpanan informasi (*retention*), reproduksi gerakan (*motor reproduction*), dan motivasi (*motivation*). Video tutorial berfungsi sebagai model pembelajaran yang memungkinkan peserta didik mengamati gerakan secara berulang, menyimpan informasi mengenai teknik gerakan, kemudian mempraktikkannya secara langsung

dengan bimbingan guru. Proses tersebut membantu peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang lebih sistematis dibandingkan apabila hanya mengandalkan demonstrasi sesaat dari guru.

Dalam pembelajaran PJOK, implementasi video tutorial tidak dimaksudkan untuk menggantikan aktivitas praktik maupun peran guru sebagai fasilitator pembelajaran. Sebaliknya, video tutorial menjadi media pendukung yang memperkuat proses pembelajaran melalui penyajian gerakan yang lebih jelas, menarik, dan mudah dipahami. Guru tetap memiliki peran utama dalam membimbing peserta didik, memberikan motivasi, mengoreksi teknik gerakan, serta mengevaluasi perkembangan keterampilan motorik peserta didik. Dengan demikian, implementasi video tutorial dalam pembelajaran PJOK diharapkan mampu menciptakan proses pembelajaran yang lebih efektif, interaktif, dan berpusat pada peserta didik sehingga dapat meningkatkan kualitas penguasaan keterampilan motorik dasar sesuai dengan tujuan penelitian ini.

2.1.5 Peran Guru PJOK dalam Pembelajaran Abad ke-21

Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi informasi, dan komunikasi telah membawa perubahan yang signifikan terhadap paradigma pendidikan, termasuk dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pada abad ke-21, guru tidak lagi dipandang sebagai satu-satunya sumber informasi, melainkan sebagai fasilitator, motivator, inovator, dan pembimbing yang mampu menciptakan pengalaman belajar yang berpusat pada peserta didik (*student-centered learning*). Menurut Trilling dan Fadel (2009), pembelajaran abad ke-21 menuntut peserta didik memiliki kemampuan berpikir kritis (*critical thinking*), kreativitas (*creativity*), komunikasi (*communication*), dan kolaborasi (*collaboration*) atau dikenal dengan keterampilan 4C. Oleh karena itu, guru PJOK dituntut mampu merancang pembelajaran yang tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik, tetapi juga menumbuhkan keterampilan berpikir, kerja sama, pemecahan masalah, serta karakter peserta didik melalui aktivitas fisik yang bermakna.

Dalam konteks pembelajaran PJOK, peran guru semakin kompleks karena harus mampu mengintegrasikan pendekatan pedagogis dengan pemanfaatan teknologi pembelajaran. Guru tidak hanya bertugas menyampaikan materi dan memperagakan gerakan, tetapi juga memilih strategi, metode, serta media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dan tuntutan kurikulum. Menurut UNESCO (2018), guru abad ke-21 harus memiliki kompetensi pedagogik, profesional, sosial, dan digital agar mampu menciptakan pembelajaran yang inovatif serta memanfaatkan teknologi secara efektif. Salah satu bentuk implementasi kompetensi digital tersebut adalah penggunaan media video tutorial sebagai sarana untuk memperjelas demonstrasi gerakan, meningkatkan keterlibatan peserta didik, dan menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik.

Peran guru PJOK dalam pembelajaran abad ke-21 juga tercermin dalam kemampuannya memfasilitasi proses belajar melalui berbagai pengalaman yang mendorong peserta didik aktif mengamati, mencoba, mengevaluasi, dan memperbaiki gerakan secara mandiri. Guru berfungsi sebagai fasilitator yang memberikan arahan, motivasi, umpan balik, dan refleksi selama proses pembelajaran berlangsung. Sejalan dengan Kurikulum Merdeka, guru diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang adaptif, kolaboratif, dan kontekstual sehingga peserta didik memperoleh kesempatan untuk membangun pengetahuan dan keterampilannya melalui pengalaman langsung (*experiential learning*). Dalam pembelajaran keterampilan motorik dasar, penggunaan video tutorial menjadi salah satu alternatif media yang dapat mendukung terciptanya pembelajaran yang lebih aktif, efektif, dan berpusat pada peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa peran guru PJOK pada pembelajaran abad ke-21 tidak hanya berorientasi pada penguasaan materi pelajaran, tetapi juga pada kemampuan mengelola pembelajaran yang inovatif dengan memanfaatkan teknologi pendidikan. Guru dituntut memiliki kompetensi digital, kreativitas, serta kemampuan beradaptasi terhadap perkembangan teknologi agar mampu memenuhi kebutuhan belajar peserta didik di era digital. Dalam penelitian ini, guru PJOK diposisikan sebagai aktor utama yang merancang, mengimplementasikan, dan memaknai penggunaan video tutorial pada

pembelajaran keterampilan motorik dasar. Oleh karena itu, keberhasilan implementasi video tutorial sangat dipengaruhi oleh kompetensi profesional, pedagogik, dan digital guru dalam menciptakan pembelajaran PJOK yang berkualitas, interaktif, dan relevan dengan tuntutan pendidikan abad ke-21.

2.1.6 Teori Pembelajaran Sosial (Bandura)

Teori Pembelajaran Sosial (*Social Learning Theory*) dikembangkan oleh **Albert Bandura** (1977) sebagai salah satu teori yang menjelaskan bahwa proses belajar tidak hanya terjadi melalui pengalaman langsung (*learning by doing*), tetapi juga melalui proses mengamati perilaku orang lain (*observational learning*). Menurut Bandura (1977), individu dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan, sikap, maupun perilaku baru dengan cara memperhatikan model, mengingat informasi yang diamati, kemudian menirukan perilaku tersebut dalam situasi yang sesuai. Dengan demikian, proses belajar merupakan hasil interaksi antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan yang dikenal sebagai konsep **reciprocal determinism**. Dalam pembelajaran, guru berperan sebagai model yang memberikan contoh perilaku maupun keterampilan yang dapat diamati dan ditiru oleh peserta didik.

Bandura (1977) menjelaskan bahwa proses pembelajaran melalui observasi berlangsung melalui empat tahapan utama, yaitu **perhatian (attention)**, **retensi (retention)**, **reproduksi gerakan (motor reproduction)**, dan **motivasi (motivation)**. Tahap perhatian merupakan proses ketika peserta didik memusatkan perhatian pada model atau contoh yang ditampilkan. Selanjutnya, pada tahap retensi, informasi yang telah diamati disimpan dalam memori sehingga dapat diingat kembali ketika diperlukan. Tahap reproduksi gerakan merupakan proses peserta didik mempraktikkan keterampilan yang telah diamati, sedangkan tahap motivasi berkaitan dengan dorongan internal maupun eksternal yang membuat peserta didik bersedia mengulangi dan menyempurnakan keterampilan tersebut. Keempat tahapan ini saling berkaitan dan menjadi dasar terbentuknya proses belajar melalui pengamatan.

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), teori pembelajaran sosial memiliki relevansi yang sangat kuat karena sebagian besar materi pembelajaran berupa keterampilan gerak yang dipelajari melalui proses demonstrasi dan imitasi. Guru PJOK berperan sebagai model yang memperagakan teknik gerakan, sedangkan peserta didik mengamati, memahami, kemudian mempraktikkan gerakan tersebut. Namun, dalam kondisi jumlah peserta didik yang banyak serta keterbatasan waktu pembelajaran, demonstrasi secara langsung sering kali belum mampu memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh peserta didik untuk mengamati gerakan secara jelas. Oleh karena itu, penggunaan video tutorial menjadi alternatif media pembelajaran yang mampu menghadirkan model gerakan secara konsisten, jelas, dan dapat diamati secara berulang sehingga memperkuat proses pembelajaran observasional sebagaimana dijelaskan oleh Bandura.

Teori Pembelajaran Sosial menjadi landasan yang sangat relevan dalam penelitian ini karena fokus penelitian adalah mengeksplorasi pengalaman guru PJOK dalam mengimplementasikan video tutorial pada materi keterampilan motorik dasar. Video tutorial berfungsi sebagai **model pembelajaran** yang memungkinkan peserta didik melalui tahapan perhatian, retensi, reproduksi gerakan, dan motivasi secara lebih optimal. Melalui tayangan video, peserta didik dapat mengamati teknik gerakan berulang kali sebelum melakukan praktik langsung di lapangan, sementara guru tetap berperan sebagai fasilitator yang memberikan arahan, koreksi, dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, teori Bandura memberikan dasar konseptual bahwa pemanfaatan video tutorial dapat mendukung proses belajar keterampilan motorik melalui mekanisme observasi dan peniruan, sehingga selaras dengan tujuan penelitian mengenai implementasi video tutorial dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar.

2.1.7 Cognitive Theory of Multimedia Learning (Mayer)

Cognitive Theory of Multimedia Learning (CTML) merupakan teori pembelajaran yang dikembangkan oleh Richard E. Mayer (2009) untuk

menjelaskan bagaimana individu memproses informasi yang disajikan melalui kombinasi kata-kata dan gambar. Teori ini berangkat dari asumsi bahwa pembelajaran akan lebih efektif apabila informasi disampaikan melalui berbagai bentuk representasi dibandingkan hanya menggunakan teks atau penjelasan verbal saja. Menurut Mayer (2009), pembelajaran multimedia adalah penyajian materi melalui kombinasi kata-kata (verbal) dan gambar (visual) yang dirancang untuk membantu peserta didik membangun pemahaman yang lebih mendalam. Dalam konteks pendidikan, teori ini menjadi dasar dalam pengembangan berbagai media pembelajaran berbasis teknologi, termasuk video tutorial, animasi, simulasi, dan media audiovisual lainnya.

Mayer (2009) mengemukakan tiga asumsi utama dalam Cognitive Theory of Multimedia Learning, yaitu *dual channel*, *limited capacity*, dan *active processing*. Asumsi *dual channel* menjelaskan bahwa manusia memiliki dua saluran utama dalam memproses informasi, yaitu saluran visual/piktorial dan saluran auditori/verbal. Asumsi *limited capacity* menyatakan bahwa masing-masing saluran memiliki kapasitas yang terbatas sehingga informasi yang diberikan harus disusun secara efektif agar tidak membebani memori kerja peserta didik. Sementara itu, asumsi *active processing* menjelaskan bahwa proses belajar akan berlangsung optimal apabila peserta didik secara aktif memilih informasi yang relevan, mengorganisasikannya ke dalam struktur pengetahuan, kemudian mengintegrasikannya dengan pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya. Ketiga asumsi tersebut menjadi dasar dalam merancang media pembelajaran yang mampu meningkatkan efektivitas proses belajar.

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), teori Mayer memiliki relevansi yang sangat kuat karena sebagian besar materi pembelajaran berkaitan dengan penguasaan keterampilan gerak yang memerlukan demonstrasi visual. Penyampaian materi hanya melalui penjelasan verbal sering kali belum mampu memberikan gambaran yang utuh mengenai teknik gerakan yang harus dilakukan peserta didik. Oleh karena itu, penggunaan video tutorial yang menggabungkan tampilan gerakan, narasi, teks, dan ilustrasi memungkinkan peserta didik memanfaatkan saluran visual dan auditori secara

bersamaan. Melalui proses tersebut, peserta didik lebih mudah memahami urutan gerakan, posisi tubuh, koordinasi anggota gerak, serta teknik pelaksanaan keterampilan motorik dasar sebelum melakukan praktik secara langsung. Dengan demikian, video tutorial mampu meningkatkan pemahaman konseptual sekaligus keterampilan praktis peserta didik.

Dalam penelitian ini, Cognitive Theory of Multimedia Learning digunakan sebagai landasan teoretis untuk menjelaskan bagaimana video tutorial dapat mendukung proses pembelajaran keterampilan motorik dasar. Video tutorial tidak hanya berfungsi sebagai media penyampai informasi, tetapi juga sebagai sarana yang membantu peserta didik membangun representasi mental mengenai teknik gerakan melalui integrasi informasi visual dan verbal. Guru PJOK memanfaatkan video tutorial untuk memperjelas demonstrasi gerakan, memberikan penjelasan terhadap setiap tahapan gerakan, serta memfasilitasi peserta didik agar lebih mudah memahami materi sebelum melakukan praktik. Dengan demikian, teori Mayer memberikan dasar konseptual bahwa penggunaan video tutorial dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan kualitas proses belajar melalui penyajian multimedia yang sesuai dengan cara kerja sistem kognitif manusia, sehingga sangat relevan dengan fokus penelitian mengenai implementasi video tutorial pada materi keterampilan motorik dasar di Sekolah Dasar.

2.1.8 Fenomenologi sebagai Landasan Memahami Pengalaman Guru

Fenomenologi merupakan salah satu pendekatan dalam penelitian kualitatif yang berfokus pada pemahaman terhadap pengalaman hidup (*lived experience*) individu mengenai suatu fenomena yang dialaminya secara langsung. Pendekatan ini pertama kali diperkenalkan oleh Edmund Husserl yang menekankan bahwa realitas dapat dipahami melalui pengalaman sadar individu terhadap suatu peristiwa. Fenomenologi tidak bertujuan mengukur hubungan antarvariabel ataupun menguji hipotesis, melainkan berusaha mengungkap makna terdalam dari pengalaman yang dirasakan oleh partisipan. Menurut Moustakas (1994), penelitian fenomenologi bertujuan memperoleh esensi (*essence*) dari suatu pengalaman melalui eksplorasi mendalam terhadap bagaimana individu mengalami, memahami,

dan memaknai suatu fenomena dalam kehidupan mereka. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat tepat digunakan ketika peneliti ingin memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengalaman seseorang terhadap suatu peristiwa atau aktivitas tertentu.

Dalam penelitian fenomenologi, pengalaman partisipan menjadi sumber utama dalam memperoleh data. Creswell dan Poth (2018) menjelaskan bahwa fenomenologi merupakan pendekatan penelitian yang berupaya mendeskripsikan makna bersama (*common meaning*) dari pengalaman beberapa individu terhadap suatu fenomena yang sama. Peneliti melakukan wawancara mendalam untuk menggali persepsi, pandangan, keyakinan, serta pengalaman partisipan sehingga diperoleh gambaran yang utuh mengenai fenomena yang diteliti. Selama proses penelitian, peneliti berupaya memahami pengalaman partisipan berdasarkan sudut pandang mereka sendiri tanpa dipengaruhi oleh asumsi maupun pengalaman pribadi peneliti. Dengan demikian, hasil penelitian fenomenologi tidak hanya berupa deskripsi mengenai apa yang dialami partisipan, tetapi juga mengungkap makna yang terkandung di balik pengalaman tersebut.

Salah satu karakteristik penting dalam penelitian fenomenologi adalah penerapan konsep epoche atau bracketing, yaitu proses menanggukuhkan sementara berbagai asumsi, pengetahuan, maupun pengalaman pribadi peneliti agar tidak memengaruhi interpretasi terhadap data. Husserl menegaskan bahwa peneliti harus berupaya memahami fenomena sebagaimana dialami oleh partisipan tanpa memberikan penilaian berdasarkan perspektif pribadi. Selanjutnya, Moustakas (1994) menjelaskan bahwa analisis fenomenologi dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu mengidentifikasi pernyataan-pernyataan penting (*significant statements*), mengelompokkan pernyataan ke dalam tema-tema, menyusun deskripsi tekstural (*what was experienced*), menyusun deskripsi struktural (*how it was experienced*), kemudian mensintesis kedua menjadi esensi pengalaman (*essence of experience*). Proses tersebut memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai fenomena yang sedang dikaji.

Pendekatan fenomenologi memiliki relevansi yang sangat kuat dengan penelitian ini karena fokus penelitian bukan untuk mengukur efektivitas video

tutorial ataupun membandingkan hasil belajar peserta didik, melainkan untuk memahami pengalaman guru PJOK dalam mengimplementasikan video tutorial pada materi keterampilan motorik dasar. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya menggali bagaimana guru merencanakan penggunaan video tutorial, melaksanakan pembelajaran, menghadapi berbagai faktor pendukung dan penghambat, serta memaknai penggunaan video tutorial dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Pengalaman setiap guru dipandang sebagai sumber pengetahuan yang bernilai karena dipengaruhi oleh latar belakang, kompetensi, kondisi sekolah, serta pengalaman profesional yang berbeda-beda. Oleh karena itu, fenomenologi memberikan ruang bagi peneliti untuk memahami pengalaman tersebut secara mendalam berdasarkan perspektif guru sebagai pelaku utama pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, fenomenologi menjadi landasan filosofis sekaligus metodologis yang sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu mengeksplorasi pengalaman guru PJOK dalam mengimplementasikan video tutorial pada materi keterampilan motorik dasar di Sekolah Dasar se-Kota Tasikmalaya. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai makna pengalaman guru dalam merancang, melaksanakan, mengevaluasi, serta merefleksikan penggunaan video tutorial dalam pembelajaran PJOK. Dengan demikian, hasil penelitian tidak hanya menghasilkan deskripsi mengenai praktik implementasi video tutorial, tetapi juga mengungkap esensi pengalaman guru yang dapat menjadi kontribusi teoretis maupun praktis dalam pengembangan pembelajaran PJOK berbasis teknologi di sekolah dasar.

2.2 Penelitian yang Relevan

Penelitian mengenai pemanfaatan video tutorial dalam pembelajaran telah banyak dilakukan, terutama untuk mengkaji pengaruhnya terhadap hasil belajar, motivasi belajar, maupun keterampilan motorik peserta didik. Hasil-hasil penelitian tersebut secara umum menunjukkan bahwa penggunaan media video mampu meningkatkan efektivitas proses pembelajaran karena memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret melalui perpaduan unsur visual dan audio. Meskipun

demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih menggunakan pendekatan kuantitatif dengan fokus pada pengukuran efektivitas media pembelajaran, sedangkan penelitian yang mengkaji pengalaman guru dalam mengimplementasikan video tutorial melalui pendekatan kualitatif masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian terdahulu menjadi landasan penting untuk memahami posisi dan kebaruan penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Mutia, Adnan, dan Sari (2022) menunjukkan bahwa penggunaan video tutorial dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar peserta didik sekolah dasar secara signifikan. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen dengan membandingkan kelas yang menggunakan video tutorial dengan kelas yang menggunakan metode pembelajaran konvensional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang belajar menggunakan video tutorial memiliki kemampuan gerak yang lebih baik karena memperoleh kesempatan mengamati contoh gerakan secara jelas dan berulang. Temuan tersebut memperkuat pendapat Mayer (2009) bahwa penyajian informasi melalui media multimedia mampu meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap materi yang dipelajari.

Selanjutnya, penelitian Pratama dan Widiastuti (2023) mengenai pemanfaatan media audiovisual dalam pembelajaran PJOK menunjukkan bahwa penggunaan video pembelajaran mampu meningkatkan motivasi belajar, keaktifan peserta didik, serta kualitas interaksi antara guru dan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa media audiovisual tidak hanya membantu guru dalam menjelaskan materi, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan menyenangkan. Namun demikian, penelitian tersebut hanya berfokus pada pengaruh media terhadap peserta didik dan belum mengkaji bagaimana pengalaman guru dalam merancang, melaksanakan, serta mengevaluasi penggunaan video tutorial sebagai bagian dari proses pembelajaran.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahman, Hidayat, dan Nugraha (2024) menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran PJOK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

keberhasilan penggunaan media digital sangat dipengaruhi oleh kompetensi digital guru, dukungan sekolah, serta ketersediaan sarana dan prasarana pembelajaran. Guru memandang bahwa teknologi pembelajaran memberikan peluang untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, namun implementasinya masih menghadapi berbagai hambatan, seperti keterbatasan fasilitas, jaringan internet, serta kemampuan guru dalam mengembangkan media pembelajaran. Penelitian ini memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang memengaruhi penggunaan teknologi dalam pembelajaran PJOK, tetapi belum secara khusus mengeksplorasi implementasi video tutorial pada materi keterampilan motorik dasar.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tersebut, dapat dipahami bahwa mayoritas penelitian masih berorientasi pada pengukuran efektivitas penggunaan video tutorial terhadap hasil belajar, motivasi belajar, maupun keterampilan motorik peserta didik melalui pendekatan kuantitatif. Sementara itu, penelitian yang berupaya memahami pengalaman guru sebagai pelaksana utama pembelajaran masih sangat terbatas. Padahal, keberhasilan implementasi suatu inovasi pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh hasil belajar peserta didik, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana guru merencanakan, melaksanakan, mengatasi hambatan, serta memaknai penggunaan media pembelajaran dalam praktik sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu mengungkap pengalaman guru secara lebih mendalam melalui pendekatan fenomenologi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan (*research novelty*) dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian ini tidak bertujuan menguji efektivitas video tutorial terhadap hasil belajar peserta didik, melainkan mengeksplorasi pengalaman guru PJOK dalam mengimplementasikan video tutorial pada materi keterampilan motorik dasar di Sekolah Dasar se-Kota Tasikmalaya. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini berupaya mengungkap pengalaman guru dalam merencanakan, melaksanakan, mengevaluasi, menghadapi faktor pendukung dan penghambat, serta memaknai penggunaan video tutorial dalam pembelajaran. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai implementasi teknologi pembelajaran dalam PJOK dari perspektif guru sebagai pelaku utama proses

pembelajaran, sekaligus mengisi kesenjangan penelitian yang belum banyak dikaji pada penelitian-penelitian sebelumnya.

2.3 Kerangka Teoretis

Kerangka teoretis merupakan landasan konseptual yang digunakan untuk menjelaskan hubungan antara teori-teori yang mendukung fokus penelitian. Dalam penelitian kualitatif, kerangka teoretis berfungsi sebagai pedoman bagi peneliti dalam memahami fenomena yang diteliti, menyusun fokus penelitian, menentukan arah pengumpulan data, serta menginterpretasikan temuan penelitian secara ilmiah. Penelitian ini mengkaji eksplorasi guru PJOK dalam mengimplementasikan video tutorial pada materi keterampilan motorik dasar di Sekolah Dasar se-Kota Tasikmalaya, sehingga kerangka teoretis disusun berdasarkan teori-teori yang berkaitan dengan pembelajaran PJOK, keterampilan motorik dasar, media video tutorial, peran guru abad ke-21, Teori Pembelajaran Sosial (*Social Learning Theory*) oleh Bandura, serta *Cognitive Theory of Multimedia Learning* yang dikembangkan oleh Mayer.

Landasan teori pertama dalam penelitian ini adalah Teori Pembelajaran Sosial (*Social Learning Theory*) yang dikemukakan oleh Bandura (1977). Teori ini menjelaskan bahwa proses belajar terjadi melalui kegiatan mengamati (*observational learning*) perilaku atau keterampilan yang diperagakan oleh orang lain sebagai model. Dalam pembelajaran PJOK, peserta didik mempelajari berbagai keterampilan motorik melalui proses mengamati demonstrasi gerakan, mengingat informasi yang diperoleh, kemudian mempraktikkannya secara langsung. Video tutorial berfungsi sebagai model pembelajaran yang memungkinkan peserta didik mengamati gerakan secara berulang sehingga dapat meningkatkan pemahaman terhadap teknik gerak sebelum melakukan praktik. Oleh karena itu, teori Bandura menjadi dasar dalam menjelaskan bagaimana video tutorial mendukung proses pembelajaran keterampilan motorik dasar melalui mekanisme observasi, imitasi, dan praktik.

Landasan teori kedua adalah *Cognitive Theory of Multimedia Learning* (CTML) yang dikembangkan oleh Mayer (2009). Teori ini menjelaskan bahwa

pembelajaran akan berlangsung lebih efektif apabila informasi disampaikan melalui kombinasi unsur visual dan verbal dibandingkan hanya menggunakan salah satu bentuk penyajian informasi. Video tutorial sebagai media audiovisual memungkinkan peserta didik memanfaatkan saluran visual dan auditori secara bersamaan sehingga proses memahami materi menjadi lebih optimal. Dalam pembelajaran keterampilan motorik dasar, peserta didik tidak hanya mendengarkan penjelasan guru, tetapi juga melihat secara langsung tahapan gerakan melalui video sehingga lebih mudah membangun pemahaman konseptual sekaligus mengaplikasikannya dalam praktik. Dengan demikian, teori Mayer menjadi dasar konseptual mengenai efektivitas penggunaan video tutorial dalam pembelajaran PJOK.

Selain kedua teori tersebut, penelitian ini juga berpijak pada konsep **peran** guru PJOK dalam pembelajaran abad ke-21 yang menekankan pentingnya kompetensi pedagogik, profesional, dan digital dalam menciptakan pembelajaran yang inovatif. Guru tidak hanya bertugas menyampaikan materi, tetapi juga merancang, memilih, serta mengimplementasikan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Dalam penelitian ini, guru dipandang sebagai aktor utama yang memiliki pengalaman langsung dalam merencanakan penggunaan video tutorial, melaksanakan pembelajaran, menghadapi berbagai kendala, serta mengevaluasi keberhasilan implementasi media tersebut. Pengalaman guru inilah yang menjadi fokus utama penelitian sehingga diperlukan pendekatan fenomenologi untuk memahami makna pengalaman yang mereka alami secara mendalam.

Berdasarkan uraian tersebut, kerangka teoretis penelitian ini menempatkan implementasi video tutorial dalam pembelajaran PJOK sebagai fenomena yang dipahami melalui pengalaman guru. Teori Pembelajaran Sosial Bandura menjelaskan bagaimana peserta didik belajar melalui pengamatan terhadap model gerakan, sedangkan *Cognitive Theory of Multimedia Learning* Mayer menjelaskan bagaimana video tutorial membantu proses pengolahan informasi visual dan verbal secara efektif. Kedua teori tersebut dipadukan dengan konsep pembelajaran PJOK, keterampilan motorik dasar, dan peran guru abad ke-21 untuk membangun

kerangka konseptual penelitian. Selanjutnya, pendekatan fenomenologi digunakan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman guru PJOK dalam mengimplementasikan video tutorial pada materi keterampilan motorik dasar, sehingga penelitian ini mampu menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai praktik pembelajaran berbasis teknologi di Sekolah Dasar.

2.4 Fokus Penelitian

Fokus penelitian merupakan batasan yang digunakan peneliti agar proses pengumpulan, analisis, dan interpretasi data tetap terarah sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian kualitatif, fokus penelitian berfungsi sebagai pedoman untuk menentukan aspek-aspek yang akan dieksplorasi secara mendalam berdasarkan pengalaman partisipan. Penelitian ini berfokus pada **eksplorasi** pengalaman guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam mengimplementasikan video tutorial pada materi keterampilan motorik dasar di Sekolah Dasar se-Kota Tasikmalaya. Fokus tersebut dipilih karena implementasi media pembelajaran berbasis video tidak hanya berkaitan dengan penggunaan teknologi, tetapi juga melibatkan aspek pedagogis, profesional, dan pengalaman guru dalam proses pembelajaran.

Penelitian ini mengeksplorasi pengalaman guru PJOK mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi penggunaan video tutorial dalam pembelajaran keterampilan motorik dasar. Pada tahap perencanaan, penelitian mengkaji bagaimana guru memilih materi, menentukan tujuan pembelajaran, menyiapkan video tutorial, serta merancang strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Pada tahap pelaksanaan, penelitian memfokuskan perhatian pada cara guru mengintegrasikan video tutorial dalam proses pembelajaran, membimbing peserta didik selama praktik gerak, serta memanfaatkan media tersebut untuk meningkatkan pemahaman keterampilan motorik dasar. Selanjutnya, pada tahap evaluasi, penelitian mengkaji bagaimana guru menilai keberhasilan penggunaan video tutorial serta melakukan refleksi terhadap proses pembelajaran yang telah dilaksanakan.

Selain mengkaji proses implementasi, penelitian ini juga berfokus pada faktor-faktor yang memengaruhi penggunaan video tutorial, baik faktor pendukung maupun faktor penghambat. Faktor pendukung meliputi kompetensi guru, ketersediaan sarana dan prasarana, dukungan sekolah, serta kesiapan peserta didik dalam memanfaatkan media pembelajaran berbasis teknologi. Sementara itu, faktor penghambat dapat berupa keterbatasan fasilitas teknologi, akses internet, kemampuan digital guru, maupun kendala yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan mengeksplorasi berbagai faktor tersebut, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi nyata implementasi video tutorial dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Berdasarkan fokus tersebut, penelitian ini diarahkan untuk memahami makna pengalaman guru dalam mengimplementasikan video tutorial pada materi keterampilan motorik dasar melalui pendekatan fenomenologi. Penelitian tidak bertujuan mengukur efektivitas media pembelajaran secara kuantitatif, melainkan menggali persepsi, pengalaman, refleksi, dan pemaknaan guru terhadap penggunaan video tutorial dalam praktik pembelajaran sehari-hari. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang mendalam mengenai praktik implementasi video tutorial dalam pembelajaran PJOK serta menjadi dasar bagi pengembangan strategi pembelajaran berbasis teknologi yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan guru maupun peserta didik di Sekolah Dasar.