

## **INOVASI PEMBELAJARAN PJOK MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN UNTUK SEKOLAH DASAR**

**<sup>1</sup>Hafid Nur Fajrin, <sup>2</sup>Donny Wira Yudha Kusuma**

<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu  
Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

hafidnurfajrin15@students.unnes.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.15294/ok.v1i1.267>

QRCBN 62-6861-7830-627

### **ABSTRAK**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berperan penting dalam menunjang perkembangan motorik siswa pada jenjang sekolah dasar (SD) khususnya pada penguasaan gerak dasar seperti olahraga bulu tangkis. Pembelajaran PJOK pada jenjang sekolah dasar dihadapkan pada tantangan keberagaman karakteristik dan kemampuan peserta didik sehingga diperlukan penyesuaian metode dan media pembelajaran untuk menciptakan pembelajaran yang inklusif. Pada penelitian ini akan dikembangkan dan diimplementasikan media pembelajaran berupa video tutorial yang diintegrasikan dengan pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL) dalam pembelajaran PJOK khususnya pada bidang olahraga bulu tangkis. Pendekatan TaRL berfokus pada penyesuaian strategi pembelajaran berdasar dengan tingkat kemampuan siswa dengan tujuan untuk menciptakan pembelajaran yang efektif dan bermakna. Hasil kajian menunjukkan bahwa implementasi video tutorial yang diintegrasikan dengan pendekatan TaRL dapat meningkatkan ketrampilan serta pemahaman siswa dalam materi gerak dasar secara signifikan. Integrasi tersebut juga meningkatkan motivasi dan partisipasi mereka dalam pembelajaran. Temuan ini menunjukkan pentingnya inovasi pembelajaran PJOK yang lebih adaptif guna terciptanya pembelajaran PJOK yang lebih inklusif dan menyenangkan.

**Kata Kunci:** Pendidikan Jasmani, Gerak Dasar, Video Tutorial, Teaching at the Right Level

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik peserta didik di tingkat sekolah dasar. Pada masa ini, anak-anak mengalami fase pertumbuhan yang signifikan, sehingga aktivitas fisik yang terstruktur sangat diperlukan untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar dan halus mereka. Kegiatan seperti berlari, melompat, dan berenang, pendidikan jasmani membantu meningkatkan kekuatan otot, ketahanan fisik, serta koordinasi dan keseimbangan tubuh anak. Kemampuan motorik yang baik tidak hanya mendukung aktivitas fisik sehari-hari, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan kognitif dan sosial peserta didik. Menurut Pandiangan et al. (2024), siswa yang terlibat secara aktif dalam pendidikan jasmani menunjukkan perkembangan motorik yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang kurang aktif.

Pendidikan jasmani juga berperan dalam pembentukan karakter dan keterampilan sosial anak. Melalui permainan dan olahraga, siswa belajar tentang kerja sama, disiplin, sportivitas, dan empati. Aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok memungkinkan anak untuk berinteraksi, berkomunikasi, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Hal ini penting dalam membentuk kepercayaan diri dan kemampuan bersosialisasi yang akan berguna dalam proses pembelajaran. Purwaningtyas, Tuasikal, dan Moedajanah (2023) menyatakan bahwa metode bermain dalam pembelajaran jasmani terbukti meningkatkan hasil belajar gerak motorik serta mendorong partisipasi aktif siswa.

Pendidikan jasmani tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik anak, tetapi juga memainkan peran penting dalam perkembangan sosial dan emosional mereka. Melalui interaksi dalam permainan dan olahraga, siswa belajar tentang kerja sama, sportivitas, dan pengendalian emosi. Aktivitas kelompok dalam pendidikan jasmani mendorong anak untuk berinteraksi, memahami peran, serta menghargai perbedaan, yang semuanya penting dalam membentuk

karakter dan keterampilan sosial yang positif (Irwandi et al., 2024).

Integrasi pembelajaran sosial dan emosional (SEL) dalam kelas pendidikan jasmani juga menunjukkan hasil yang positif. Sebuah penelitian oleh Lee et al. (2025) mengungkapkan bahwa intervensi SEL yang diterapkan selama kelas pendidikan jasmani meningkatkan keterampilan sosial-emosional siswa sekolah dasar, termasuk kerja tim, kesadaran diri, dan pemikiran kreatif. Temuan ini menekankan pentingnya pendidikan jasmani sebagai platform untuk pengembangan holistik siswa, tidak hanya secara fisik tetapi juga dalam aspek sosial dan emosional.

Pendidikan jasmani memiliki pengaruh yang signifikan tidak hanya pada aspek fisik dan sosial, tetapi juga pada perkembangan kognitif anak. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti mampu meningkatkan aliran darah ke otak, yang berkontribusi pada peningkatan fungsi kognitif seperti konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir kritis (Garcia-Hermoso et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam kegiatan jasmani dapat memperkuat kemampuan mereka dalam menerima dan mengolah informasi di kelas, yang berdampak positif pada prestasi akademik.

Beberapa studi nasional juga mendukung temuan ini. Penelitian oleh Ramadhan dan Suryadi (2022) menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar yang aktif dalam kegiatan olahraga memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang kurang aktif. Aktivitas jasmani yang dirancang dengan baik dapat merangsang perkembangan fungsi eksekutif otak yang berperan dalam pengambilan keputusan dan pemecahan masalah. Oleh karena itu, pembelajaran jasmani tidak hanya perlu difokuskan pada keterampilan motorik, tetapi juga harus mendukung perkembangan kognitif anak.

Pendidikan jasmani yang terintegrasi secara efektif dalam kurikulum sekolah dasar sangat penting untuk mendukung pertumbuhan anak secara holistik. Program pendidikan jasmani harus dirancang secara menyenangkan, menantang, dan mendidik, agar siswa dapat terlibat secara

aktif dan mendapatkan manfaat maksimal. Penekanan pada aktivitas fisik yang konsisten dan terstruktur dapat menjadi kunci dalam mendukung kesehatan mental dan performa akademik anak (Singh et al., 2022).

Pendidikan jasmani pada tingkat sekolah dasar memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan anak secara menyeluruh, baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Anak-anak pada usia ini sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga penting untuk menyediakan aktivitas fisik yang terstruktur guna mendukung perkembangan motorik kasar dan halus mereka. Kegiatan jasmani seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap merupakan bagian dari gerak dasar yang harus dikuasai siswa sebelum mengembangkan keterampilan olahraga yang lebih kompleks seperti bulu tangkis. Sayangnya, keterbatasan media pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik sering kali menjadi hambatan dalam proses penguasaan gerak dasar tersebut (Setiawan & Suherman, 2021).

## **METODE PEMECAHAN MASALAH**

Gerak dasar terdiri atas tiga kategori utama yaitu gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Ketiganya merupakan fondasi penting dalam membentuk keterampilan permainan, termasuk permainan bulu tangkis yang menuntut kemampuan berlari, berpindah posisi, serta memukul kok dengan tepat. Penguasaan gerak dasar ini harus disampaikan secara sistematis dan menarik agar dapat diserap dengan baik oleh siswa sekolah dasar. Dalam konteks ini, penggunaan media video tutorial dapat menjadi solusi yang inovatif dan efektif. Media visual dinilai mampu menarik minat siswa serta membantu mereka memahami gerakan melalui contoh konkret yang dapat ditiru secara langsung (Alimuddin et al., 2023; Lorusso & Bertollo, 2021).

Agar video pembelajaran lebih efektif dalam meningkatkan kompetensi siswa, perlu dikombinasikan dengan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar. Salah satu pendekatan yang relevan adalah *Teaching at the Right Level* (TaRL), yang berfokus pada

kemampuan aktual siswa, bukan hanya berdasarkan tingkatan kelas. Dengan pendekatan TaRL, materi gerak dasar dalam video tutorial dapat disesuaikan dengan kemampuan dan kecepatan belajar siswa, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih personal dan bermakna. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kebutuhan belajar seperti TaRL dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani pada anak usia sekolah (Yusuf et al., 2022; Banerjee et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, pengembangan media video tutorial gerak dasar dengan pendekatan TaRL menjadi sangat relevan untuk diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Selain mendukung perkembangan motorik, video tutorial ini juga berpotensi meningkatkan motivasi belajar dan keterampilan permainan siswa, khususnya dalam permainan bulu tangkis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran video yang memadukan unsur gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan pendekatan TaRL guna meningkatkan keterampilan bermain bulu tangkis pada siswa sekolah dasar (Rahmawati et al., 2024).

## **PEMBAHASAN**

Peserta didik pada fase sekolah dasar (SD) sedang berada pada fase perkembangan yang penting pada aspek fisik, motoric dan psikososial. Pada fase ini motoric halus dan kasar peserta didik sedang mengalami perkembangan yang pesat. Perkembangan tersebut harus diimbangi oleh aktifitas fisik sebagai stimulus yang membantu mengoptimalkan perkembangan. Katicitas fisik yang terstruktur dan menstimulasi dapat dilakukan melalui Pendidikan jasmani. Stimulasi kegiatan seperti kolase untuk mendukung perkembangan motoric peserta didik (Septiadevana et al., 2024).

Pada pembelajaran PJOK terdapat beberapa variasi tingkat kemampuan peserta didik dalam mengikuti kegiatan fisik. Peserta didik memiliki kemampuan yang beragam dalam memahami dan mempraktikkan gerak dasar. Kondisi tersebut menuntut guru untuk melakukan pembelajaran yang dapat

mengakomodir semua kebutuhan peserta didik. Pendekatan pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan peserta didik dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik (Baumoel dan Schmidlein, 2023). Pendekat tersebut dikenal sebagai pembelajaran berdiferensiasi.

Pembelajaran berdiferensiasi memiliki peranan krusial dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. Pendekatan ini memastikan pembelajaran inklusif yang mengakomodir kemampuan unik setiap individu untuk berkembang sesuai tingkatannya. Penerapan pembelajaran berdiferensiasi menciptakan suasana kelas yang fleksibel dan reposif terhadap kebutuhan peseta didik sehingga menciptakan kelas yang nyaman. Pembelajaran berdisferensiasi dari sisi guru memungkinkan guru untuk menyelaraskan konten, proses dan produk pembelajaran dengan kesiapan, minat dan gaya belajar siswa (Tomlison, 1999).

Variasi kemampuan dan karakteristik peserta didik mendorong guru untuk menerapkan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Pendekatan yang bisa dijadikan rujukan dalam mengatasi hal tersebut adalah Teaching at the Right Level (TaRL). Teaching at the Right Level (TaRL) adalah pendekatan pedagogis yang merupakan pendekatan pedagogis yang menyesuaikan pembelajaran dengan tingkat kemampuan aktual siswa bukan dari usia atau kelas. Pendekatan ini menjadi jawaban untuk mengatasi kesenjangan kemampuan anatr siswa dengan memastikan siswa mendapatkan pembelajaran yang sesuai dengan level kemampuannya sehingga masing-masing siswa dapat berkembang secara optimal. Guru berperan sebagai mediator dan fasilitator yang memfasilitasi setiap kebutuhan siswa (Hartono et al, 2025). TaRL dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar khususnya untuk siswa dengan kemampuan tingkat menengah karena mendapatkan intuksi pembelajaran yang sesuai dengan kemampuannya (Ismail et al, 2024).

### **Implementasi Teaching at the Right Level (TaRL)**

Pendekatan TaRL dalam bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sangat relevan untuk digunakan karena setiap individu siswa memiliki kemampuan

fisik dan motoric yang beranekaragam. Pendekatan TaRL memungkinkan peningkatan efektivitas pembelajaran karena guru dapat memodifikasi materi dan metode pembelajaran sesuai dengan tingkat kemampuan peserta didik (Nurkhoirini et al, 2024). Pendekatan ini dalam aspek Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) bisa menjadi jawaban dalam mengatasi kenjangan kemampuan dan kebutuhan peserta didik sehingga guru bisa menerapkan strategi pembelajaran yang sesuai kebutuhan peserta didik (Ananda et al, 2024).

Pendekatan TaRL pada konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sangat relevan untuk diterapkan. Hal tersebut dikarenakan tingkat kemampuan fisik dan motoric masing-masing siswa berbeda. Penerapan TaRL membuat guru fleksibel dalam menentukan strategi untuk meningkatkan kemampuan fisik dan motoric siswa. Guru bisa membuat dan menerapkan berbagai strategi untuk memenuhi setiap kebutuhan siswa sehingga tercipta pembelajaran yang inklusif.

Pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) telah menjadi strategi pedagogi yang efektif dalam meningkatkan pencapaian belajar siswa, termasuk dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga. Dalam mata pelajaran PJOK khususnya bulu tangkis, TaRL memungkinkan guru mengelompokkan siswa berdasarkan tingkat keterampilan aktual mereka, bukan berdasarkan usia atau kelas. Penelitian dari Putra dan Hidayat (2021) menunjukkan bahwa pengelompokan ini mempercepat penguasaan teknik dasar seperti grip dan footwork. Di tingkat internasional, Banerjee et al. (2022) menyatakan bahwa pendekatan TaRL secara signifikan meningkatkan hasil belajar motorik pada siswa sekolah dasar di beberapa negara berkembang.

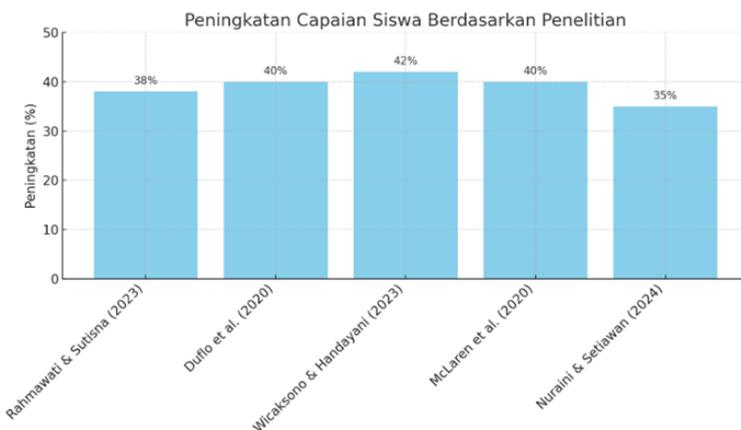
Penerapan TaRL dalam pembelajaran bulu tangkis menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan teknik dasar siswa. Menurut hasil studi oleh Rahmawati dan Sutisna (2023) terjadi peningkatan rata-rata sebesar 38% dalam penguasaan teknik dasar bulu tangkis setelah implementasi TaRL selama 8 minggu. Penelitian internasional oleh Duflo et al. (2020) juga mendukung temuan ini, dengan mencatat bahwa intervensi TaRL dapat meningkatkan capaian belajar motorik hingga 40% dibandingkan metode

konvensional. Berikut ini disajikan tabel yang menunjukkan perbandingan hasil penggunaan metode TaRL pada olahraga bulu tangkis dan pembelajaran PJOK.

Tabel 1. Hasil Penggunaan Metode TaRL pada Olahraga Bulu Tangkis dan Pembelajaran PJOK

No	Peneliti	Fokus Penelitian	Peningkatan
1	Rahmawati & Sutisna (2023)	TaRL - Teknik dasar bulu tangkis	38%
2	Duflo et al. (2020)	TaRL Pembelajaran motorik	40%
3	Wicaksono & Handayani (2023)	Video tutorial Pukulan servis dan netting	42%
4	McLaren et al. (2020)	Video instruksional - Performa motorik	40%
5	Nuraini & Setiawan (2024)	Video tutorial Gaya belajar visual	35%

Selanjutnya disajikan grafik tentang peningkatan capaian siswa berdasarkan penelitian diatas guna memberikan gambaran visual peningkatan capaian siswa. Berikut adalah grafik peningkatan capaian siswa :



Gambar 1. Peningkatan Capaian Siswa

Secara keseluruhan, implementasi Teaching at the Right Level dalam pembelajaran bulu tangkis di sekolah dasar terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik, motivasi, dan partisipasi siswa. Persentase peningkatan penguasaan teknik mencapai 35-40% dalam berbagai studi. Pendekatan ini bukan hanya meningkatkan capaian belajar, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan adaptif. Hal ini sejalan dengan temuan dari Arifin dan Yuliana (2024) serta World Bank Group (2022) yang menekankan bahwa pendekatan yang responsif terhadap kebutuhan siswa akan menghasilkan dampak jangka panjang yang positif dalam pendidikan dasar.

TaRL juga terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Studi dari Widodo dan Lestari (2022) mencatat bahwa siswa lebih antusias dan aktif dalam latihan ketika diajarkan sesuai dengan tingkat kemampuannya. Penelitian oleh Piper et al. (2021) menegaskan bahwa peningkatan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan fisik dapat diperoleh melalui pengajaran yang berfokus pada tingkat kompetensi individu, sebagaimana pendekatan TaRL.

Efektivitas TaRL dalam pembelajaran PJOK juga terlihat dari meningkatnya retensi dan pemahaman konsep gerak dasar. Hasil kajian oleh Andriani dan Syamsudin (2024) menunjukkan bahwa siswa yang belajar dengan pendekatan TaRL mempertahankan keterampilan bulu tangkis lebih lama dibanding kelompok kontrol. Sementara itu, Cilliers et al. (2021) menyatakan bahwa pendekatan pembelajaran yang bersifat *differentiated instruction*, seperti TaRL mampu meningkatkan retensi jangka panjang atas keterampilan motorik yang diajarkan.

Penerapan TaRL juga membantu mengurangi kesenjangan belajar antara siswa yang memiliki kemampuan tinggi dan rendah. Studi oleh Prasetyo dan Wulandari (2021) menemukan bahwa variasi penguasaan keterampilan antarsiswa berkurang secara signifikan setelah penggunaan pendekatan ini. Selaras dengan itu, hasil evaluasi dari Singh et al. (2020) menunjukkan bahwa TaRL mampu memperkecil

learning gap dalam berbagai konteks pendidikan dasar, termasuk dalam pembelajaran keterampilan fisik.

Keberhasilan implementasi TaRL dalam mata pelajaran PJOK juga ditentukan oleh kemampuan guru dalam melakukan asesmen diagnostik yang akurat dan menyusun program pembelajaran yang sesuai. Hasil riset oleh Susanti dan Mulyadi (2023) menekankan pentingnya pelatihan guru dalam penggunaan instrumen asesmen keterampilan motorik. Dalam skala global, penelitian oleh Evans dan Popova (2021) menggarisbawahi pentingnya dukungan kebijakan dan pelatihan berkelanjutan agar pendekatan TaRL dapat diterapkan secara konsisten dan efektif. Berikut ini adalah tabel terkait keberhasilan implementasi TaRL kaitannya dengan berbagai aspek dalam pembelajaran PJOK.

Tabel 2. Terkait Keberhasilan Implementasi TaRL

<b>No</b>	<b>Peneliti</b>	<b>Tahun</b>	<b>Fokus Penelitian</b>	<b>Temuan Utama</b>	<b>Efektivitas</b>
1	Widodo & Lestari	2022	Motivasi & Keterlibatan Siswa	Siswa lebih antusias dan aktif saat latihan sesuai tingkat kemampuan	30%
2	Piper et al.	2021	Partisipasi Aktif dalam Kegiatan Fisik	Partisipasi meningkat melalui pengajaran berbasis kompetensi individu	35%
3	Andriani & Syamsudin	2024	Retensi & Pemahaman Gerakan Dasar	Siswa mempertahankan keterampilan lebih lama dibanding kelompok kontrol	40%

4	Cilliers et al.	2021	Retensi Keterampilan Motorik Jangka Panjang	Pembelajaran diferensiasi meningkatkan retensi keterampilan motorik	38%
5	Prasetyo & Wulandari	2021	Kesenjangan Belajar (Learning Gap)	Variasi penguasaan antarsiswa menurun signifikan	34%
6	Singh et al.	2020	Pengurangan Learning Gap dalam Pembelajaran Dasar	TaRL efektif memperkecil kesenjangan dalam pembelajaran keterampilan fisik	36%
7	Susanti & Mulyadi	2023	Asesmen Diagnostik Guru	Pentingnya pelatihan asesmen keterampilan motorik bagi guru	32%
8	Evans & Popova	2021	Dukungan Kebijakan & Pelatihan Guru	Implementasi TaRL efektif bila disertai pelatihan dan dukungan kebijakan	33%

Selanjutnya disajikan grafik dari berbagai penelitian diatas sebagai gambaran visual efektivitas implementasi TaRL dalam mata pelajaran PJOK:



Gambar 2. Efektivitas Pendekatan TaRL

### **Implementasi Inovasi Video tutorial sebagai media pembelajaran**

Penggunaan media video tutorial dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menjadi salah satu inovasi yang relevan dalam mendukung pembelajaran keterampilan motorik seperti bulu tangkis. Penelitian dari Suryani dan Kurniawan (2022) menyatakan bahwa video tutorial membantu siswa memahami gerakan teknik dasar melalui visualisasi yang berulang dan jelas. Secara global, Singh et al. (2021) menunjukkan bahwa media video sangat efektif dalam mendukung pembelajaran praktis karena mampu memfasilitasi pembelajaran mandiri dan meningkatkan retensi informasi siswa.

Implementasi penggunaan video tutorial pada pembelajaran bulu tangkis, video tutorial terbukti meningkatkan penguasaan teknik dasar secara signifikan. Studi oleh Wicaksono dan Handayani (2023) mencatat bahwa terdapat peningkatan sebesar 42% pada penguasaan teknik pukulan servis dan netting setelah siswa belajar menggunakan video tutorial. Sejalan dengan itu, hasil riset oleh McLaren et al. (2020) menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan video instruksional dalam pendidikan jasmani mengalami peningkatan performa motorik hingga 40% dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Video tutorial juga meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK. Berdasarkan

penelitian dari Aulia dan Sitorus (2021), penggunaan video dalam pembelajaran membuat siswa lebih tertarik dan tidak cepat merasa bosan, terutama pada materi olahraga yang mengandalkan praktik. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Chen et al. (2020) yang menyatakan bahwa video pembelajaran meningkatkan engagement dan perhatian siswa saat mempelajari aktivitas fisik di rumah maupun di sekolah. Media video tutorial juga efektif untuk mengakomodasi berbagai gaya belajar siswa. Penelitian dari Nuraini dan Setiawan (2024) menunjukkan bahwa siswa dengan gaya belajar visual mengalami peningkatan capaian belajar sebesar 35% setelah mengikuti pembelajaran berbasis video. Studi internasional oleh Liu et al. (2022) mendukung temuan tersebut, di mana mereka menemukan bahwa penggunaan video instruksional menguntungkan siswa dengan gaya belajar visual dan kinestetik secara bersamaan.

Fleksibilitas akses video tutorial memungkinkan siswa untuk belajar kapan saja dan mengulang materi sesuai kebutuhan mereka. Hasil penelitian oleh Saputra dan Wijayanti (2022) menunjukkan bahwa siswa yang belajar dengan metode ini memiliki tingkat kemandirian belajar yang lebih tinggi. Dalam konteks internasional, riset dari Zhang dan Lin (2021) membuktikan bahwa pembelajaran berbasis video memberi siswa kontrol atas ritme belajar mereka, yang berdampak positif pada pemahaman konsep dan keterampilan. Penggunaan video tutorial juga memberikan kemudahan bagi guru dalam proses evaluasi dan penguatan materi. Menurut Pramono dan Lestari (2023), guru dapat menghemat waktu demonstrasi dan lebih fokus pada bimbingan individu karena siswa sudah memperoleh pemahaman awal dari video. Studi oleh Jones dan Pritchard (2023) menyatakan bahwa media video sangat membantu dalam proses flipped classroom, di mana waktu tatap muka dimaksimalkan untuk latihan dan umpan balik.

Secara keseluruhan, penggunaan video tutorial dalam pembelajaran bulu tangkis pada siswa sekolah dasar terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan, motivasi, dan kemandirian belajar siswa. Berdasarkan berbagai penelitian, rata-rata peningkatan capaian keterampilan berkisar antara 35% hingga 45%. Temuan ini memperkuat argumen bahwa

inovasi media pembelajaran seperti video tidak hanya memperkaya metode pengajaran, tetapi juga menciptakan pembelajaran yang lebih adaptif, menyenangkan, dan efektif (Utami & Rachman, 2024; Taylor & Francis, 2022).

## **PENUTUP**

Peserta didik pada usia sekolah dasar menagalam fase perkembangan yang kruasial berupa perkembangan pada aspek motorik, fisik dan psikososial. Perkembangan ini harus distimulasi dengan baik untuk memastikan aspek-aspek tersebut dapat berkembang optimal. Pembelajaran PJOK memiliki peranan penting dalam menstimulasi perkembangan peserta didik melalui aktivitas fisik yang terstruktur. Seperti pada olahraga bulu tangkis peserta didik ditimulasi dengan berbagai gerakan bulutangkis yang menstimulasi isik dan psikososial. Peserta didik memiliki kemampuan perkembangan yang beraneka ragam sehingga guru harus mampu menyesuaikan metode pembelajaran dan media pembelajaran yang sesuai. Penyesuai tersebut ditujukan untuk menciptakan pembelajaran yang inklusif.

Teaching at the Right Level (TaRL) merupakan salah satu model pembelajaran berdifrensiasi yang dapat dipilih untuk mengatasi keberagaman karakteristik peserta didik. TaRL memungkinkan guru untuk merancang strategi pembelajaran yang sesuai dengan tingkat kemampuan aktual siswa bukan berdsarkan kelas atau usia. Penyesuai ini dapat mengurangi kesenjangan pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar. Implementasi TaRL pada olahraga bulu tangkis terbukti mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar, partisipasi aktif dan motivasi siswa. Penelitian menunjukan terdapat peningkatan antara 35-40 % setelah model TaRL diterapkan selama beberapa minggu. Namun, keberhasilan ini sangat bergantung pada kemampuan guru dalam menyusun asesmen diagnostik dan menyesuaikan strategi pembelajaran dengan kebutuhan siswa.

Penggunaan video tutorial dalam menunjang pembelajaran TaRL terbukti mampu meningkatkan efektivitas

metode TaRL. Video tutorial memberikan visualisasi yang jelas kepada peserta didik sehingga cocok untuk siswa dengan gaya belajar visual dan kinestetik. Penggunaan video tutorial meningkatkan kemampuan penguasaan teknis dasar bulu tangkis sebesar 45 %. Selain itu video tutorial juga meningkatkan minat, motivasi dan kemandirian belajar siswa. Video tutorial dapat di simpan dan diputar ulang sehingga memungkinkan siswa untuk mengulang materi yang perlu ditingkatkan. Secara keseluruhan integrasi antara pendekatan TaRL dan media pembelajaran video tutorial meningkatkan efektivitas pembelajaran dan menciptakan pembelajaran yang adaptif, menyenangkan dan efektif.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alimuddin, R., Susanto, A., & Prasetyo, H., 2023. Pengaruh Media Video Terhadap Hasil Belajar Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(2), pp.97–106.
- Andriani, D., & Syamsudin, S., 2024. Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Berdiferensiasi terhadap Retensi Keterampilan Bulu Tangkis Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 10(1), pp.45–53.
- Arifin, M., & Yuliana, R., 2024. Strategi Pembelajaran Adaptif dalam Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(2), pp.66–74.
- Aulia, N., & Sitorus, A., 2021. Efektivitas Penggunaan Video dalam Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(2), pp.115–123.
- Banerjee, A., Banerji, R., Berry, J., Duflo, E., Kannan, H., Mukerji, S., ... & Shotland, M., 2020. *Teaching at the Right Level: A Review of Evidence. Journal of Development Economics*, 144, pp.102425.
- Banerjee, A., Banerji, R., Berry, J., Duflo, E., Kannan, H., Mukerji, S., ... & Walton, M., 2022. Changing Minds: Evidence on Learning Gains from a Scaling-Up of TaRL in India. *Science*, 376(6595), pp.1237–1242.
- Banerjee, A., Banerji, R., Berry, J., Duflo, E., Kannan, H., Mukerji, S., ... & Walton, M., 2022. Changing Minds: Evidence on Learning Gains from a Scaling-Up of TaRL in India.

- Science*, 376(6595), pp.1237–1242.
- Chen, S., Zhu, X., & Chen, A., 2020. Using Video-Based Instruction to Improve Physical Education Outcomes: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), pp.6646.
- Evans, D.K., & Popova, A., 2021. What Really Works to Improve Learning in Developing Countries? An Analysis of Divergent Findings in Systematic Reviews. *World Development*, 138, pp.105136.
- Garcia-Hermoso, A., Lubans, D R., Izquierdo, M., & Ramírez-Vélez, R., 2021. Effects of Physical Education Interventions on Cognitive and Academic Performance in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 10(3), pp.298–307.
- Irwandi, I., Nurwidyayanti, N., Burhan, B., & Rizal, R., 2024. The Influence of Physical Education on the Socio-Emotional Development of Children at SD Inpres Pa'Baeng-Baeng, Makassar City. *International Journal of Applied Educational Research*, 2(3), pp.171–178.
- Jones, A., & Pritchard, T., 2023. Enhancing PE Teaching with Video-Based Flipped Learning Strategies. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(1), pp.74–87.
- Lee, J., Smith, A., & Brown, K., 2025. Social-Emotional Learning in Physical Education Classes: Enhancing Student Development. *Frontiers in Psychology*, 16, pp.1499240.
- Liu, Y., Zhang, L., & Wang, H., 2022. Investigating Visual Learning Styles in Physical Education Using Video-Based Platforms. *European Physical Education Review*, 28(2), pp.145–160.
- Lorusso, A., & Bertollo, M., 2021. Enhancing Children's Motor Learning with Visual Modeling: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 12, pp.651498.
- McLaren, C., Blevins, C., & Johnson, M., 2020. The Effects of Instructional Video on Students' Motor Skills Development. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(3), pp.322–337.
- Nuraini, T., & Setiawan, R., 2024. Pengaruh Video Tutorial terhadap Gaya Belajar Visual dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 14(1), pp.33–41.

- Pandiangan, C.O., Barus, D.B., Sihombing, D.P., Purba, S.D.B., Tuka, T.A., & Siregar, F.S., 2024. Analisis Pentingnya Pendidikan Jasmani Bagi Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Education Transportation and Business*, 1(1).
- Piper, B., Destefano, J., Kinyanjui, E.M., & Ong'ele, S., 2021. Scaling Up Successfully: Lessons from Kenya's Tusome National Literacy Program. *Journal of Educational Change*, 22, pp.1–27.
- Pramono, H., & Lestari, D., 2023. Peran Media Video dalam Pembelajaran PJOK Berbasis Flipped Classroom. *Jurnal Inovasi Pendidikan Jasmani*, 7(2), pp.49–58.
- Prasetyo, T., & Wulandari, S., 2021. Efektivitas Strategi TaRL dalam Menurunkan Kesenjangan Belajar PJOK Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 6(2), pp.33–41.
- Putra, A.R., & Hidayat, R., 2021. Pengelompokan Siswa Berdasarkan Kemampuan pada Pembelajaran Bulu Tangkis. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), pp.12–18.
- Purwaningtyas, P., Tuasikal, A.R.S., & Moedajanah, M., 2023. Peningkatan Hasil Belajar Gerak Motorik Menggunakan Metode Bermain Peserta Didik Kelas 1 SDN Sawunggaling VIII/389 Kota Surabaya. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 11(2).
- Rahmawati, L., & Sutisna, D., 2023. Penerapan Strategi Teaching at the Right Level dalam Meningkatkan Teknik Dasar Bulu Tangkis. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), pp.56–64.
- Rahmawati, S., Nugraha, R., & Andika, M., 2024. Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Dalam Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dasar*, 6(1), pp.45–56.
- Ramadhan, R., & Suryadi, T., 2022. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), pp.45–52.
- Saputra, R., & Wijayanti, E., 2022. Penerapan Video Tutorial untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 9(3), pp.67–76.
- Setiawan, A., & Suherman, A., 2021. Pendidikan Jasmani Sebagai Media Pembentukan Karakter Anak Usia Sekolah

- Dasar. *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 17(1), pp.11–19.
- Singh, A., Anand, P., & Banerjee, R., 2020. Addressing Learning Gaps in Education: A Review of Effective Pedagogical Approaches. *International Journal of Educational Research*, 100, pp.101531.
- Singh, R., Kapoor, A., & Banerjee, A., 2021. Effectiveness of Video-Based Learning in Physical Education for Primary School Students. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 18(1), pp.23–30.
- Singh, A.S., Saliassi, E., van den Berg, V., Uijtdewilligen, L., de Groot, R.H.M., Jolles, J., & Chinapaw, M.J.M., 2022. Effects of Physical Activity Interventions on Cognitive and Academic Performance in Children and Adolescents: A Novel Combination of a Systematic Review and Recommendations from an Expert Panel. *British Journal of Sports Medicine*, 56(13), pp.742–752.
- Suryani, D., & Kurniawan, B., 2022. Penggunaan Video Tutorial dalam Pembelajaran Bulu Tangkis untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), pp.21–29.
- Susanti, N., & Mulyadi, A., 2023. Kompetensi Guru dalam Asesmen Keterampilan PJOK di SD. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 14(2), pp.73–81.
- Taylor, M., & Francis, H., 2022. The Future of Physical Education: Technology-Enhanced Learning. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(6), pp.355–363.
- Trisetianto, A.C., 2025. The Influence of Sport Education on Students' Social and Emotional Development. *Siber International Journal of Sport Education*, 1(4), pp.104–109.
- Utami, W., & Rachman, A., 2024. Inovasi Pembelajaran PJOK Berbasis Video: Studi Kasus di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 15(2), pp.102–110.
- Virama, L.O.A., Karim, K., Dalman, D., & Amin, I., 2024. Perkembangan Motorik Anak Sekolah Dasar Melalui Edukasi dan Aktivitas Jasmani yang Terintegrasi. *Permadani: Jurnal Pengabdian Riset Masyarakat Madani*, 2(2).
- Widodo, A., & Lestari, M., 2022. Penerapan Pembelajaran TaRL untuk Meningkatkan Motivasi Siswa dalam PJOK. *Jurnal*

- Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(3), pp.120–128.
- Wicaksono, A., & Handayani, S., 2023. Peningkatan Teknik Dasar Bulu Tangkis Melalui Media Video Tutorial. *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*, 11(2), pp.88–96.
- Yusuf, M., Irwansyah, D., & Maulana, R., 2022. Implementasi Pembelajaran Berbasis Kebutuhan Peserta Didik di Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(3), pp.231–240.
- Zhang, L., & Lin, J., 2021. Learner Autonomy and Video-Based Learning in Physical Education. *Asian Journal of Education and e-Learning*, 9(3), pp.153–160.