



Available Online at <https://fkipunsika.id/index.php/speed>
 Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment), Volume 8 (2),
 November 2025

Efektivitas Pembelajaran Berdiferensiasi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) Materi Lompat Jauh

M. Sahib Saleh¹, Muhammad Isnawan Syafir^{2*}, Syahrudin³, Muh. Syahrul Saleh⁴

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia.

*Korespondensi Penulis. E-mail: muhammad.isnawan.syafir@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pembelajaran berdiferensiasi pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi lompat jauh dengan menerapkan tiga pendekatan berbeda, yaitu kinestetik, media gambar, dan audio-visual. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental) tipe *pretest-posttest* dengan tiga kelompok perlakuan yang masing-masing beranggotakan delapan siswa. Instrumen penelitian berupa tes kemampuan lompat jauh yang meliputi aspek awalan, posisi melayang, dan pendaratan, serta telah divalidasi oleh ahli. Data dianalisis menggunakan uji-t berpasangan dan ANOVA satu arah untuk melihat perbedaan hasil antar kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh pendekatan pembelajaran berdiferensiasi memberikan peningkatan signifikan terhadap kemampuan lompat jauh siswa. Namun, kelompok kinestetik menunjukkan peningkatan tertinggi dibandingkan kelompok media gambar dan audio-visual. Temuan ini menegaskan bahwa keterlibatan langsung melalui praktik fisik memberikan dampak paling kuat terhadap penguasaan keterampilan motorik. Meskipun demikian, integrasi ketiga pendekatan terbukti efektif dalam menciptakan pengalaman belajar yang lebih holistik dan sesuai dengan karakteristik gaya belajar peserta didik.

Kata Kunci: pembelajaran berdiferensiasi, lompat jauh, kinestetik, media gambar, audio visual

Abstract

This study aims to analyze the effectiveness of differentiated instruction in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) classes on the long jump material by implementing three distinct approaches: kinesthetic, visual (image-based), and audio-visual learning. The research employed a quantitative method with a quasi-experimental design using a pretest–posttest model involving three treatment groups, each consisting of eight students. The research instrument was a long jump skill test covering the phases of approach run, flight, and landing, which had been validated by experts. Data were analyzed using paired sample t-tests and one-way ANOVA to determine differences among groups. The results revealed that all differentiated learning approaches significantly improved students' long jump performance. However, the kinesthetic group demonstrated the greatest improvement compared to the visual and audio-visual groups. These findings indicate that direct physical engagement through practice exerts the most substantial impact on mastering motor skills. Nevertheless, integrating the three approaches proved effective in creating a more holistic learning experience that accommodates students' diverse learning styles.

Keywords: *differentiated instruction, long jump, kinesthetic, visual media, audio-visual*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran sentral dalam membangun dan memperkuat nilai-nilai bangsa. Melalui pendidikan, individu dapat mengembangkan kemampuan serta kemampuan yang mendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia (Inanna, 2018). Selain itu, pendidikan juga menjadi sarana pewarisan nilai dari satu generasi ke generasi berikutnya, sekaligus membentuk dasar bagi kemajuan sosial dan ekonomi masyarakat. Dalam konteks era modern yang terus berkembang, pendidikan tidak lagi terbatas pada aspek akademik semata, tetapi juga berfungsi menumbuhkan kecakapan emosional dan sosial yang dibutuhkan untuk beradaptasi dengan dinamika serta tantangan global yang semakin kompleks (Manikandan, 2025).

Pembelajaran berdiferensiasi merupakan suatu strategi yang digunakan pendidik untuk menyesuaikan proses belajar dengan kebutuhan, kemampuan, dan minat masing-masing peserta didik (Purnawanto, 2023). Pendekatan ini lahir dari kesadaran bahwa satu metode pembelajaran tidak selalu efektif untuk semua siswa. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran berdiferensiasi mampu meningkatkan keterlibatan siswa serta hasil belajar mereka. Tomlinson (2014) menegaskan bahwa strategi ini memberikan variasi dalam bentuk tugas dan penilaian, sehingga siswa dapat menunjukkan pemahaman sesuai gaya belajar masing-masing. Selaras dengan itu, penelitian lain juga mengungkapkan bahwa pembelajaran berdiferensiasi berkontribusi terhadap pengembangan kemampuan dan kemampuan peserta didik (Subban, 2006). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini memiliki potensi besar dalam meningkatkan hasil belajar siswa dan sangat relevan untuk diterapkan dalam proses pembelajaran modern. Pembelajaran berdiferensiasi bertujuan untuk menyesuaikan materi, proses, hasil belajar, serta lingkungan pembelajaran dengan karakteristik individu peserta didik guna mencapai hasil belajar yang maksimal. Dalam konteks mata pelajaran PJOK, pendekatan ini berpotensi meningkatkan kemampuan motorik serta pemahaman teknik olahraga apabila diterapkan sesuai dengan gaya dan profil belajar siswa. Meski demikian, bukti empiris mengenai efektivitas pembelajaran berdiferensiasi terhadap penguasaan kemampuan teknik tertentu, seperti lompat jauh, masih terbatas dan terpecah-pecah. Sejumlah penelitian terkini menunjukkan bahwa penerapan diferensiasi dalam aktivitas fisik mampu memberikan dampak positif terhadap keterlibatan siswa dan perkembangan kemampuan motorik, meskipun perbedaan pendekatan antara pembelajaran berbasis kinestetik dan penggunaan media visual atau audio masih memerlukan kajian yang lebih mendalam untuk memperoleh sintesis yang komprehensif (Blegur & Hardiansyah, 2024).

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan kegiatan belajar yang umumnya dilaksanakan di luar ruangan melalui berbagai aktivitas fisik seperti berlari, melompat, berjalan, dan melempar (Wae et al., 2023). Tujuan utama pembelajaran PJOK adalah mengembangkan kemampuan fisik, kemampuan motorik, minat belajar, serta konsentrasi peserta didik (Pelana, 2014). Selain itu, PJOK juga berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan menanamkan sikap positif terhadap penerapan gaya hidup sehat dan aktif (Mashud et al., 2024). Kurikulum PJOK dirancang secara komprehensif dengan mencakup berbagai aspek, antara lain penguasaan kemampuan gerak, pemahaman tentang gizi, serta kesadaran akan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun memiliki peran penting, pelaksanaan pembelajaran PJOK kerap dihadapkan pada berbagai kendala, seperti keterbatasan sarana dan prasarana, alokasi waktu yang tidak memadai, serta tantangan dalam penerapan teknologi modern dalam proses belajar. Oleh karena itu, diperlukan pembaruan kurikulum serta pengembangan metode pembelajaran yang kreatif dan inovatif agar tujuan pendidikan

jasmani dapat tercapai secara optimal, baik dari aspek edukatif maupun kesehatan. Lebih dari sekadar menjaga kebugaran fisik, pembelajaran PJOK juga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan motorik dan kemampuan lain yang mendukung perkembangan anak secara menyeluruh.

Dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK, guru dituntut mampu mengajarkan berbagai teknik, kemampuan gerak, serta strategi dalam permainan olahraga, sekaligus menanamkan nilai-nilai sportivitas seperti kejujuran, saling menghargai, dan kerja sama tim, serta membiasakan peserta didik untuk menjalani pola hidup sehat. Proses pembelajaran ini tidak berfokus pada teori di dalam kelas, melainkan melibatkan aktivitas yang mencakup aspek jasmani, rohani, kognitif, emosional, dan sosial secara terpadu. Kemampuan gerak menjadi inti dari mata pelajaran PJOK di seluruh jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga menengah, sehingga siswa dituntut untuk aktif bergerak selama kegiatan belajar berlangsung. Di tingkat sekolah dasar, kemampuan yang diajarkan mencakup gerak lokomotor, non-lokomotor, manipulatif, permainan, aktivitas pengembangan, kegiatan ritmik, senam, olahraga air, serta kegiatan di luar ruangan. Pembiasaan gerak sejak usia dini berfungsi sebagai dasar pembentukan kemampuan fisik anak yang berguna untuk persiapan sebelum mereka mendalami atau memilih cabang olahraga sesuai minatnya (Swift & Hewson, 2022).

Berdasarkan pengamatan proses pembelajaran mata pelajaran PJOK di Sekolah, khususnya pada materi pola gerak lompat jauh, telah diterapkan berbagai pendekatan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan. Upaya tersebut meliputi penggunaan media ajar yang mudah dipahami siswa, seperti slide PowerPoint, video pembelajaran, serta demonstrasi langsung oleh guru. Mengingat banyaknya faktor yang dapat memengaruhi kemampuan peserta didik, strategi pembelajaran yang diterapkan dalam mata pelajaran PJOK memiliki peran penting dalam menentukan tingkat keberhasilan siswa. Oleh karena itu, seorang guru perlu merancang dan menerapkan strategi pembelajaran yang tepat, efektif, serta sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Maka peneliti menelaah tiga gaya belajar yang disesuaikan dengan karakteristik belajar peserta didik, yakni: (1) pendekatan kinestetik yang menekankan praktik langsung dan pengulangan gerakan, (2) pendekatan visual melalui pemanfaatan gambar untuk memperjelas setiap tahap teknik, serta (3) pendekatan audio-visual dengan menggunakan video demonstrasi teknik yang tepat. Kajian ini diarahkan untuk mengetahui efektivitas masing-masing pendekatan dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar lompat jauh mulai dari fase awalan, melayang, hingga pendaratan serta untuk melihat bagaimana ketiganya berkontribusi terhadap keaktifan dan capaian belajar peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Sehingga dapat diidentifikasi permasalahan dalam proses pembelajaran, yakni strategi gaya belajar yang digunakan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran secara optimal, sehingga berdampak pada hasil belajar siswa. Untuk mengetahui hal tersebut, terdapat berbagai alternatif strategi pembelajaran yang dapat diterapkan, salah satunya adalah pembelajaran berdiferensiasi. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Maulidia & Prafitasari, 2023) menunjukkan bahwa penerapan strategi pembelajaran berdiferensiasi mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik secara signifikan.

Walaupun sejumlah studi menunjukkan bahwa pembelajaran berdiferensiasi mampu meningkatkan keterlibatan dan performa belajar peserta didik, temuan khusus pada keterampilan motorik olahraga khususnya teknik lompat jauh masih terbatas dan belum menghasilkan sintesis yang kuat. Penelitian terdahulu lebih banyak menyoroti diferensiasi dalam konteks pembelajaran teori atau pengembangan kemampuan kognitif, sedangkan bukti empiris tentang efektivitas diferensiasi berbasis gaya belajar kinestetik, media

gambar, dan audio-visual pada teknik lompat jauh masih jarang diteliti secara langsung. Selain itu, sebagian penelitian yang ada hanya mengevaluasi aspek motivasi atau partisipasi siswa tanpa mengevaluasi kualitas teknik dasar seperti awalan, melayang, dan pendaratan. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa masih minimnya kajian yang secara sistematis membandingkan efektivitas tiga pendekatan diferensiasi tersebut dalam konteks pembelajaran PJOK, padahal variasi kebutuhan belajar siswa dalam aktivitas motorik sangat besar.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, kami merasa perlu untuk melihat gaya belajar yang baik dalam pembelajaran. pengamatan awal yang dilakukan di sekolah menunjukkan bahwa aktifitas siswa dalam pelaksanaan rangkaian gerak lompat jauh masih seadanya, sehingga tahapan rangkaian gerak dasar teknik lompat jauh awalan, melayang, dan proses pendaratan masih kurang. Kami mengidentifikasi perlunya pembaharuan strategi gaya belajar yang lebih responsif terhadap kebutuhan belajar siswa, salah satunya melalui penerapan pembelajaran berdiferensiasi.

Oleh karena itu, kami bermaksud melakukan penelitian dengan judul Efektivitas Pembelajaran Berdiferensiasi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) Materi Lompat Jauh. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi upaya perbaikan terhadap proses pembelajaran sehingga mampu meningkatkan hasil belajar siswa di SMP Negeri 29 Makassar, khususnya dalam mata pelajaran PJOK pada materi lompat jauh.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental) khususnya desain pretest-posttest dengan tiga kelompok perlakuan. Pemilihan desain ini dilandasi pemikiran bahwa kendati kontrol penuh terhadap semua variabel sulit diterapkan di lapangan sekolah, desain kuasi-eksperimental masih memungkinkan pengukuran perubahan akibat intervensi secara sistematis.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah peserta didik di SMP Negeri 29 Makassar. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan kriteria: sekolah memiliki fasilitas lompat jauh, guru PJOK bersedia berkolaborasi, dan jumlah siswa minimal untuk tiga kelompok. Dari populasi diambil sebanyak 24 siswa, kemudian secara acak dibagi ke dalam tiga kelompok masing-masing 8 siswa:

- a) Kelompok A: Pembelajaran Berdiferensiasi – Kinestetik
- b) Kelompok B: Pembelajaran Berdiferensiasi – Media Gambar
- c) Kelompok C: Pembelajaran Berdiferensiasi – Audio Visual

Pembagian ini bertujuan memperoleh kesetaraan awal antar kelompok serta meminimalkan bias seleksi.

Variabel Penelitian

- a) Variabel bebas (X): Model pembelajaran berdiferensiasi pada materi lompat jauh, yang dalam penelitian ini dioperasionalisasikan dalam tiga modalitas kelompok: kinestetik (latihan fisik/ gerak langsung), media gambar (instruksi berbasis citra/foto/diagram), dan audio-visual (video & analisis rekaman).
- b) Variabel terikat (Y): Hasil belajar kemampuan lompat jauh, yang mencakup aspek teknik seperti awalan lari sampai menolak, posisi tubuh di udara, dan pendaratan.

Instrumen Penelitian

Pengukuran hasil belajar menggunakan tes kemampuan lompat jauh yang dikembangkan berdasarkan prinsip pengembangan instrumen tes non-tes menurut (Mardapi, 2008), yang menekankan validitas, reliabilitas, dan kejelasan indikator

penilaian.” dengan rubrik teknis: (1) awalan, (2) posisi melayang, (3) pendaratan. Setiap aspek diberi skor 1–4 (1 = kurang, 4 = sangat baik).

Prosedur Pelaksanaan

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan: Penyusunan perangkat pembelajaran khusus untuk masing-masing kelompok materi lompat jauh, lembar kerja siswa sesuai modalitas (gerak, gambar, video), rubrik penilaian.
2. Tahap Pelaksanaan/Intervensi:
 - a) Pelaksanaan pembelajaran selama 2 kali pertemuan di setiap kelompok.
 - b) Kelompok A (Kinestetik) memperoleh pembelajaran berupa latihan fisik langsung: misalnya drill awalan lari, tolakan dan pendaratan berulang dengan koreksi guru secara langsung.
 - c) Kelompok B (Media Gambar) memperoleh instruksi berupa rangkaian gambar/foto fase lompat jauh, diagram biomekanik sederhana, analisis kesalahan menggunakan gambar, kemudian praktik.
 - d) Kelompok C (Audio-Visual) memperoleh pembelajaran melalui video slow-motion teknik lompat jauh, analisis bersama guru, kemudian praktik.
3. Tahap Pengumpulan Data:
 - a) Sebelum intervensi diberikan pretest menggunakan tes kemampuan lompat jauh untuk memperoleh skor awal masing-masing siswa.
 - b) Setelah seluruh intervensi selesai, dilakukan posttest dengan instrumen yang sama untuk mengukur perubahan.
4. Tahap Analisis Data:
 - a) Data yang dikumpulkan dari pretest dan posttest dimasukkan ke dalam perangkat lunak statistic.
 - b) Uji asumsi dilaksanakan: Uji Normalitas untuk memeriksa distribusi data.
 - c) Setelah asumsi terpenuhi, dilakukan Uji-t berpasangan (paired sample t-test) untuk masing-masing kelompok membandingkan skor pretest dan posttest.
 - d) Selanjutnya dilakukan One-Way ANOVA untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antar ketiga kelompok perlakuan. Jika ANOVA menunjukkan signifikansi, dilanjutkan dengan Uji Post Hoc Tukey untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki efektivitas paling tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif dan uji normalitas

Analisis deskriptif terhadap data pre-test dan post-test pada kelompok dengan gaya belajar kinestetik, media gambar, serta media audio-visual, yang mencakup setiap tahapan gerakan yaitu awalan, posisi melayang, serta pendaratan beserta total nilai kemampuan lompat jauh pada kedua tes tersebut, disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif Pre Test dan Post Test

Kelompok		Pre test			
		Awalan	Melayang	Mendarat	Total
Kinestetik	Mean	2.375	2.625	2.75	7.75
	Std. Deviasi	0.74402	0.518	1.035	0.886
	Sum	19	21	22	62
	% Total Sum	33.3%	35.6%	35.5%	34.8%
Media Gambar	Mean	2.125	2.625	2.25	7
	Std. Deviasi	0.99103	0.518	0.707	1.414

Kelompok		Pre test			
		Awalan	Melayang	Mendarat	Total
Audio Visual	Sum	17	21	18	56
	% Total Sum	29.8%	35.6%	29%	31.5%
	Mean	2.625	2.125	2.75	7.5
	Std. Deviasi	1.061	0.756	0.707	1.690
	Sum	21	17	22	60
Total Nilai Kelompok	% Total Sum	36.8%	28.8%	35.5%	33.7%
	Mean	2.375	2.4583	2.5833	7.4167
	Std. Deviasi	0.924	0.658	0.829	1.348
	Sum	57	59	62	178
	% Total Sum	100%	100%	100%	100%

Kelompok		Post test			
		Awalan	Melayang	Mendarat	Total
Kinestetik	Mean	3.125	3.25	3.625	10
	Std. Deviasi	0.991	0.707	0.517	1.309
	Sum	25	26	29	80
	% Total Sum	33.8%	36.6%	36.2%	35.6%
	Mean	2.625	2.5	3	8.125
Media Gambar	Std. Deviasi	0.744	0.756	0.534	1.356
	Sum	21	20	24	65
	% Total Sum	28.4%	28.2%	30%	28.9%
	Mean	3.5	3.125	3.375	10
	Std. Deviasi	0.756	0.641	0.744	1.309
Audio Visual	Sum	28	25	27	80
	% Total Sum	37.8%	35.2%	33.8%	36.1%
	Mean	3.083	2.958	3.3333	9.375
	Std. Deviasi	0.881	0.751	0.637	1.555
	Sum	74	71	80	225
Total Nilai Kelompok	% Total Sum	100%	100%	100%	100%

Berdasarkan Tabel 1, yang memuat data *pre-test* dan *post-test* pada setiap tahapan kemampuan lompat jauh, meliputi awalan, posisi melayang, serta pendaratan serta total nilai kemampuan secara keseluruhan, hasilnya dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Kelompok Kinestetik, Pre dan Post Test masa Awalan, posisi melayang, pendaratan, dan total penilaian. Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok gaya belajar kinestetik yang melibatkan 8 siswa, diperoleh data bahwa pada tahap *pre-test* untuk aspek awalan, posisi melayang, pendaratan, serta total kemampuan lompat jauh, persentase yang dicapai masing-masing adalah 33,3% pada tahap awalan, 35,6% pada tahap melayang, 35,5% pada tahap pendaratan, dan 34,8% untuk total penilaian kemampuan lompat jauh. Setelah dilakukan *post-test*, terjadi peningkatan pada seluruh aspek, dengan persentase sebesar 33,8% pada tahap awalan, 36,6% pada tahap melayang, 36,2% pada tahap pendaratan, dan 35,6% untuk total penilaian kemampuan lompat jauh.
- 2) Kelompok Media Gambar, Pre dan Post Test masa Awalan, posisi melayang, pendaratan, dan total penilaian. Pada kelompok pembelajaran dengan media gambar yang terdiri dari 8 siswa, diperoleh data bahwa pada tahap *pre-test* untuk aspek awalan, posisi melayang, pendaratan, serta total kemampuan lompat jauh, persentase yang dicapai masing-masing adalah 29,8% pada tahap awalan, 35,6% pada tahap melayang, 29% pada tahap pendaratan, dan 31,5% untuk total penilaian

kemampuan lompat jauh. Setelah dilakukan *post-test*, terjadi peningkatan pada seluruh aspek, dengan persentase sebesar 28,4% pada tahap awalan, 28,2% pada tahap melayang, 30% pada tahap pendaratan, dan 28,9% untuk total penilaian kemampuan lompat jauh.

- 3) Kelompok Audio Visual, Pre dan Post Test masa Awalan, posisi melayang, pendaratan, dan total penilaian. Pada kelompok pembelajaran dengan media audio-visual yang melibatkan 8 siswa, diperoleh data bahwa pada tahap *pre-test* untuk aspek awalan, posisi melayang, pendaratan, serta total kemampuan lompat jauh, persentase yang dicapai masing-masing adalah 36,8% pada tahap awalan, 28,8% pada tahap melayang, 35,5% pada tahap pendaratan, dan 33,7% untuk total penilaian kemampuan lompat jauh. Setelah dilakukan *post-test*, terjadi peningkatan pada seluruh aspek, dengan persentase sebesar 37,8% pada tahap awalan, 35,2% pada tahap melayang, 33,8% pada tahap pendaratan, dan 35,6% untuk total penilaian kemampuan lompat jauh.

Hasil uji normalitas data pre test dan post test total nilai kemampuan lompat jauh kelompok gaya belajar kinestetik, media gambar dan audio visual menggunakan uji shapiro-wilk dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig. Pre	Sig. Post	α	Keterangan
Lompat Jauh	0.124	0.102	0.05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang terlihat pada tabel 2, data *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa seluruh data berdistribusi normal, dengan nilai probabilitas yang berada di atas 0,05.

Uji Beda Pre Test Dan Post Test

Uji-t dilakukan untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada pelaksanaan kemampuan lompat jauh antara kelompok dengan gaya belajar kinestetik, kelompok dengan media gambar, serta kelompok dengan media audio-visual.

Tabel 3. Perbandingan Uji-t

Kelompok	Mean \pm SD Tes Awal	Mean \pm SD Tes Akhir	d cohen	t _{hitung}	t _{tabel}	sig
Kinestetik	7.75 \pm 0.886	10.00 \pm 1.309	-2,01	-5.463	-2.365	0.001
Media Gambar	7.00 \pm 1.414	08.12 \pm 1.356	-0,81	-4.965	-2.365	0.002
Audio Visual	7.50 \pm 1.690	10.00 \pm 1.309	-1,65	-4.677	-2.365	0.002

Berdasarkan data pada Tabel 3, hasil analisis menunjukkan bahwa pada pelaksanaan kemampuan lompat jauh, ketiga kelompok yakni gaya belajar kinestetik, media gambar dan audio visual mengalami peningkatan kemampuan lompat jauh yang signifikan. Kelompok dengan gaya belajar kinestetik mencatat peningkatan pengaruh perlakuan dengan nilai rata-rata *Cohen's d* sebesar 2,01. Sementara itu, kelompok yang menggunakan media gambar menunjukkan peningkatan dengan nilai rata-rata *Cohen's d* sebesar 0,81, dan kelompok dengan media audio-visual mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata *Cohen's d* sebesar 1,65. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh pendekatan pembelajaran memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan siswa, dengan kelompok kinestetik menunjukkan efek yang paling kuat.

Peningkatan nilai rata-rata pada setiap tahapan menunjukkan adanya perkembangan kemampuan yang signifikan. Pada tahap awalan terjadi peningkatan sebesar 0,708,

sedangkan pada tahap melayang peningkatannya mencapai 0,50. Selanjutnya, tahap pendaratan menunjukkan kenaikan nilai rata-rata sebesar 0,750. Secara keseluruhan, total peningkatan kemampuan lompat jauh mencapai 1,958. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji-t, apabila diurutkan berdasarkan besarnya pengaruh menggunakan rumus *cohen's d*, kelompok dengan nilai peningkatan tertinggi menempati posisi pertama di antara kelompok lainnya 1) Kelompok Kinestetik, 2) Kelompok Audio Visual, 3) Kelompok Media Gambar.

Pembahasan

Pembelajaran berbasis kinestetik yang menitikberatkan pada pengalaman langsung memiliki posisi sentral dalam pengembangan kemampuan motorik, karena melibatkan gerakan tubuh secara nyata dan menstimulasi sistem motorik secara menyeluruh. Forte et al (2023) menegaskan bahwa keterlibatan tubuh secara aktif dalam proses belajar dapat meningkatkan neuroplastisitas otak, yang pada gilirannya memperkuat memori prosedural serta mempermanenkan kemampuan motorik yang dipelajari. Aktivitas kinestetik mempercepat proses pembelajaran melalui hubungan langsung antara tindakan dan umpan balik sensorik yang diterima tubuh. Dengan demikian, metode ini menjadi pendekatan utama dalam pelatihan kemampuan motorik praktis, sekaligus memenuhi kebutuhan peserta didik yang belajar lebih efektif melalui rangsangan fisik.

Media audio visual, meskipun tingkat efektivitasnya berada sedikit di bawah metode kinestetik, tetap memiliki peran penting dalam mendukung pembelajaran motorik. Temuan (Sumarsono & Anisa, 2019) menunjukkan bahwa media ini berfungsi sebagai penghubung kognitif antara teori dan praktik, memungkinkan siswa untuk memahami gerakan secara lebih menyeluruh. Sinergi antara elemen suara dan visual membantu memperjelas instruksi, memperkuat pemahaman prosedural, serta memberikan stimulasi ganda yang mempercepat penguasaan kemampuan. Selain itu, media audio visual juga berkontribusi dalam meningkatkan motivasi serta minat belajar peserta didik faktor yang sangat berpengaruh terhadap pencapaian hasil belajar optimal (Rahayu et al., 2023).

Adapun media gambar, meskipun bersifat statis dan memiliki keterbatasan dalam menggambarkan dinamika gerak, tetap memberikan kontribusi berarti pada tahap awal pembelajaran. (Kafle, 2024) mengemukakan bahwa media gambar efektif dalam membantu siswa memahami konsep dasar dan struktur gerak, terutama bila dikombinasikan dengan pendekatan kinestetik atau media audio visual. Gambar berfungsi sebagai representasi visual awal yang membantu membangun pemahaman konseptual, yang kemudian dapat diperdalam melalui praktik langsung atau simulasi berbasis video. Oleh karena itu, meskipun media gambar tidak sepenuhnya menciptakan pengalaman belajar yang aktif, kehadirannya tetap penting sebagai elemen pendukung dalam pembelajaran multimodal.

Pendekatan multimodal yang mengintegrasikan berbagai gaya belajar terbukti memberikan hasil yang lebih optimal. Riset (Agisni et al., 2023) menunjukkan bahwa keberagaman metode pembelajaran memungkinkan setiap siswa dengan karakteristik belajar berbeda dapat terfasilitasi secara efektif. Kombinasi antara metode kinestetik, media audio visual, dan gambar menciptakan pengalaman belajar yang lebih inklusif dan holistik, di mana peserta didik tidak hanya memahami teori tetapi juga mampu menerapkannya secara nyata dengan motivasi yang tinggi. Strategi ini sejalan dengan tuntutan pendidikan modern yang menekankan fleksibilitas dan adaptabilitas dalam proses pengajaran.

Secara praktis, pendidik dan pelatih disarankan untuk mengintegrasikan metode kinestetik dengan media audio visual agar pembelajaran tidak hanya berorientasi pada penguasaan kemampuan teknis, tetapi juga pada peningkatan pemahaman konseptual dan motivasi belajar. (Lo & Wang, 2024) merekomendasikan penggunaan media gambar

sebagai penunjang visual pada tahap awal pembelajaran, sedangkan praktik langsung dan demonstrasi video tetap menjadi inti kegiatan belajar. Pendekatan terpadu ini memungkinkan peserta didik untuk belajar secara aktif, menginternalisasi kemampuan secara efektif, dan menerapkannya dalam konteks nyata. Dengan demikian, kombinasi berbagai metode pembelajaran ini diharapkan mampu menghasilkan peningkatan signifikan terhadap kualitas dan keberlanjutan hasil belajar motorik.

SIMPULAN

ketiga pendekatan pembelajaran gaya belajar kinestetik, media audio visual, dan media gambar memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh siswa, dengan derajat efektivitas yang berbeda. Pendekatan kinestetik menunjukkan peningkatan paling signifikan, diikuti oleh audio visual, dan media gambar. Hal ini menegaskan bahwa keterlibatan fisik secara langsung dalam proses pembelajaran memberikan dampak terbesar terhadap penguasaan keterampilan motorik.

Metode audio visual terbukti efektif dalam memperkuat pemahaman prosedural melalui integrasi rangsangan suara dan visual, sementara media gambar berperan penting dalam tahap awal pembelajaran untuk membantu siswa memahami konsep dasar gerakan. Ketiganya, jika diintegrasikan secara tepat, mampu menciptakan pengalaman belajar yang komprehensif, meningkatkan motivasi, serta memfasilitasi berbagai karakteristik gaya belajar siswa.

Secara umum, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan pendekatan multimodal dalam pembelajaran keterampilan motorik, khususnya dalam pendidikan jasmani. Oleh karena itu, disarankan agar pendidik mengombinasikan metode kinestetik dengan media audio visual dan gambar untuk menciptakan proses belajar yang lebih aktif, menarik, dan efektif. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan pada variabel lainnya guna memperoleh gambaran yang lebih utuh tentang efektivitas berbagai model pembelajaran terhadap peningkatan performa motorik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agisni, A., Novari, D., Leander, G., Prawirawan, B. U., & Pohan, A. H. (2023). The effectiveness of multimedia learning: A study on student learning. *Priviet Social Sciences Journal*, 3(7), 9–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.55942/pssj.v3i7.215>
- Blegur, J., & Hardiansyah, S. (2024). Differentiation instruction publications in physical education: bibliometric analysis of the last ten years. *Journal of Education and Learning*, 18(3), 902–913. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v18i3.21307>
- Forte, P., Pugliese, E., Ambretti, A., & D'Anna, C. (2023). Physical Education and Embodied Learning: A Review. *Sport Mont*, 21(3), 129–134. <https://doi.org/10.26773/smj.231020>
- Inanna, I. (2018). Peran Pendidikan Dalam Membangun Karakter Bangsa Yang Bermoral. *JEKPEND" Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan"*, 1(1), 27–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/JEKPEND.V1I1.5057>
- Kafle, R. (2024). Interactive Multimedia in Teaching Physics Concepts Effectively. *Journal of Nepal Physical Society*, 10(1), 29–36. <https://doi.org/10.3126/jnphysoc.v10i1.72833>
- Lo, H.-C., & Wang, T.-H. (2024). A study on the design of embedded visual image teaching aids to assist young children's cognitive and fine motor development.

Journal of Intelligence, 12(10), 102.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/jintelligence12100102>

Manikandan, V. (2025). Character Development and Moral education: Cultivating Ethical and Responsible Citizens. *Shanlax International Journal of Arts, Science and Humanities*, 12(S2-Jan), 94–97. <https://doi.org/10.34293/sijash.v12is2-jan.8881>

Mardapi, D. (2008). *Teknik penyusunan instrumen tes dan nontes*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.

Mashud, M., Arifin, S., Warni, H., Samodra, Y. T. J., Yosika, G. F., Basuki, S., & Suryadi, D. (2024). Physical Fitness: Effects of active lifestyle internalization through physical literacy awareness based project. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 51, 1299–1308.
<https://doi.org/10.47197/retos.v51.101662>

Maulidia, F. R., & Prafitasari, A. N. (2023). Strategi pembelajaran berdiferensiasi dalam memenuhi kebutuhan belajar peserta didik. *ScienceEdu*, 55–63.
<https://doi.org/https://doi.org/10.19184/se.v6i1.40019>

Pelana, R. (2014). Fun learning management for physical education, sport and health. *Asian Social Science*, 10(5), 85. <https://doi.org/10.5539/ass.v10n5p85>

Rahayu, A. P., Saepulloh, S., & Ginanjar, E. (2023). Analysis of the impact of using audio-visual media on student learning motivation. *Jurnal Pena Edukasi*, 10(2), 72–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.54314/jpe.v10i2.1389>

Sumarsono, A., & Anisa, A. (2019). Audio Visual Media as An Effective Solution for Learning Movement Techniques. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1).
<https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.12298>

Swift, T., & Hewson, C. (2022). A holistic look at physical development. *Early Years Educator*, 23(10), 30. <https://doi.org/https://doi.org/10.12968/eyed.2022.23.10.29>

Wae, M. S., Wani, B., & Laksana, D. N. L. (2023). Elementary School Sport and Health Physical Education Curriculum Design in Independent Curriculum Learning. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 3(2), 218–226.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jphr.v3i2.1094>

PROFIL SINGKAT

Dr. Muh. Sahib Saleh, M.Pd. merupakan dosen tetap pada Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar (FIK UNM). Sebagai akademisi aktif, Dr. Sahib Saleh telah menulis dan mempublikasikan berbagai karya ilmiah di jurnal nasional terakreditasi SINTA serta menjadi pembimbing dan penguji pada berbagai penelitian di bidang keolahragaan. Selain kegiatan akademik, beliau juga aktif dalam berbagai organisasi keolahragaan di Sulawesi Selatan.