

**TINGKAT PEMAHAMAN
MATERI PERKEMBANGAN DAN PERTUMBUHAN REMAJA
MELALUI *QUIZIZZ* DAN VIDEO EDUKASI
PADA PEMBELAJARAN PJOK**

Nasywa Salsabiela ^{1*}, Utvi Hinda Zhannisa ², Agus Wiyanto ³,
Fendyka Novan Ulfiansyah ⁴

^{1 2 3} Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

⁴ Sekolah Menengah Pertama Negeri 39 Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

* *Coressponding Author*: nasywasalsabiela05@gmail.com

Keterangan

Rekam Jejak:
Submitted; Juli 2025
Revised; Agustus 2025
Accepted; September 2025

Kata Kunci:
Perkembangan;
Pertumbuhan;
Remaja;
Quizizz;
Video;
Edukasi;
Pembelajaran;
PJOK.

Abstrak

Penggunaan media pembelajaran berperan penting dalam memfasilitasi siswa untuk memahami materi secara lebih efektif. Salah satu media yang terbukti meningkatkan proses kognitif dan mengubah pola pikir belajar siswa adalah video edukatif. Penelitian ini difokuskan pada evaluasi efektivitas media pembelajaran interaktif dalam menunjang pencapaian hasil belajar *Canva* dan video, yang dikombinasikan dengan evaluasi melalui platform *Quizizz*, dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi perkembangan dan pertumbuhan remaja pada mata pelajaran PJOK di tingkat SMP. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuasi eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest*, di mana subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa tes yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa yang signifikan pada tingkat signifikansi 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan media digital interaktif berkontribusi positif terhadap peningkatan hasil belajar dan keterlibatan siswa. Dengan demikian, penggunaan media ini dapat menjadi alternatif inovatif dalam mendukung proses pembelajaran PJOK yang lebih atraktif dan relevan di era digital saat ini.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hak fundamental bagi setiap individu, termasuk masyarakat Indonesia, yang harus diwujudkan pemerintah untuk meningkatkan kualitas SDM serta mencapai tujuan pendidikan nasional. Berdasarkan Pasal 3 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, pendidikan di Indonesia bertujuan membentuk individu yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, memiliki pengetahuan, serta mampu berpikir kreatif dan mandiri. Pendidikan memegang peranan penting dalam kemajuan bangsa, karena melalui proses pendidikan, masyarakat dapat memahami arah pembangunan nasional dalam menyikapi tantangan globalisasi dan era modern (Mulatsih, 2020). Menurut (Rahmaningrum, Wibawa, & Zulfiati, 2024) Kualitas pendidikan adalah elemen penting yang diperlukan untuk mencapai tujuan pendidikan. Untuk mencapai tujuan tersebut, peningkatan kualitas pendidikan harus dilakukan secara terencana, berkelanjutan, dan melibatkan semua pihak yang berperan dalam proses pendidikan.

Untuk itu, peningkatan kinerja sekolah dalam kegiatan pembelajaran menjadi hal yang penting. Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang melibatkan interaksi antara peserta didik, pendidik, dan lingkungan sekitar melalui aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis, dengan tujuan mengembangkan kepribadian secara menyeluruh (Iyakrus, 2019). Pendidikan dilaksanakan melalui pemberian contoh yang baik, penanaman motivasi, serta pengembangan kreativitas peserta didik dalam proses pembelajaran. Dalam hal ini, guru memiliki peran penting sebagai pembimbing agar siswa mampu mengikuti kegiatan belajar secara optimal dan menguasai materi pelajaran, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara menyeluruh, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik (Purbangkara, 2019). Pendidikan jasmani memiliki peran yang signifikan dalam keseluruhan proses pendidikan. Ini berarti bahwa pendidikan jasmani bukan sekadar pelengkap atau kegiatan tambahan dalam program sekolah untuk sekadar menyibukkan siswa, melainkan merupakan komponen utama yang mendukung tujuan pendidikan secara menyeluruh (Rokhayati, 2016). Karena guru adalah pemimpin pembelajaran yang memiliki peran dan tugas strategis untuk mencapai tujuan pendidikan, maka pengetahuan dan kemampuan mereka dalam memimpin proses belajar mengajar menjadi sangat penting bagi keberhasilan pendidikan. Guru PJOK mempunyai peranan strategis dalam mencerdaskan generasi bangsa untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental peserta didik. Agar siswa menjadi lebih inventif, mampu, kreatif, dan peka terhadap dan memahami gerakan manusia, implementasi model pembelajaran Pendidikan Jasmani harus ditingkatkan.

Pada kelas VII telah diajarkan materi mengenai pembelajaran perkembangan tubuh remaja meliputi perkembangan dan pertumbuhan remaja, faktor yang mempengaruhi pertumbuhan fisik, pertumbuhan yang ideal bagi siswa remaja, jenis perkembangan, faktor eksternal dan internal, faktor yang mempengaruhi perubahan mental dan dampak gangguan kesehatan mental. dengan silabus dan modul ajar yang ada di sekolah. Observasi di SMP N 39 Semarang, serta wawancara dengan guru PJOK dan beberapa siswa SMP N 39 Semarang, mendapatkan beberapa hasil, diantaranya pelaksanaan dan penyampaian pembelajaran PJOK oleh guru dengan menggunakan materi yang bervariasi yang sesuai standarnya isi dan silabus. Capaian hasil pembelajaran belum sepenuhnya memenuhi harapan, sebagaimana diperkuat oleh temuan yang diperoleh dalam studi ini (Seo, Tang, Roll, Fels, & Yoon, 2021), yang penggunaan media pembelajaran yang menarik terbukti mampu meningkatkan partisipasi siswa serta hasil belajar yang mereka capai. Salah satu faktor penyebab yang memengaruhi kurang optimalnya proses pembelajaran adalah penggunaan media pembelajaran yang kurang menarik. Kondisi ini berdampak pada rendahnya keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan belajar di kelas serta menurunnya efektivitas peran guru dalam menyampaikan materi. Sehingga dibutuhkan model pembelajaran aktif untuk menunjang proses pembelajaran dan mengasah kerja sama antar siswa. Pembelajaran aktif bertujuan untuk memaksimalkan pemanfaatan seluruh potensi yang dimiliki oleh setiap peserta didik, agar mereka mampu meraih hasil belajar yang optimal sesuai dengan karakter dan kemampuan individu masing-masing (Sembiring, Tarigan, & Budiana, 2020). Penelitian oleh (Hardiansyah,

Sulistiyono, & Nugroho, 2024) juga menunjukkan bahwa pengembangan karakter dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kompetensi siswa. Oleh karena itu peneliti mencoba mencari alternatif model pembelajaran perkembangan tubuh remaja yang sesuai dengan kondisi yang ada di SMP N 39 Semarang.

Quizizz dapat diakses melalui laptop dan smartphone, memungkinkan pengguna untuk terhubung dari berbagai lokasi. (Pertiwi, Zifa, & Fatimah, 2021) melaksanakan penelitian tentang dampak signifikan penggunaan presentasi interaktif berbasis PowerPoint terhadap efektivitas proses pembelajaran secara daring. Menurut (Rahayu, Puspita, & Puspitaningsih, 2020), penggunaan media game Quizizz dalam proses pembelajaran daring mampu meningkatkan keaktifan siswa selama kegiatan belajar berlangsung. Permainan edukatif ini dirancang untuk membuat proses belajar menjadi lebih menarik dan interaktif, dengan soal-soal evaluasi yang terintegrasi sebagai bagian dari media pembelajaran. Dari penelitian tersebut yang diambil dari aplikasi quizizz menggunakan fitur pilihan ganda, yang dapat diakses melalui smartphone siswa, dengan materi yang diambil dari pembelajaran PJOK kelas VII tentang perkembangan dan pertumbuhan tubuh remaja. Aplikasi kuis ini dirancang membuat proses belajar lebih menyenangkan, sehingga siswa kelas VII dapat belajar sambil bermain. Kuis ini akan disebarluaskan melalui link, dimana siswa dapat masuk menggunakan akun google masing-masing. Untuk meningkatkan semangat belajar siswa, guru perlu berinovasi dan menciptakan suasana belajar yang menarik, terutama saat pembelajaran yang hanya diberikan satu kali dalam satu semester. Selain merancang strategi pembelajaran yang tepat, guru juga dituntut untuk mampu menyampaikan keterampilan esensial secara efektif kepada peserta didik. Oleh karena itu, penguasaan terhadap penggunaan media pembelajaran yang efisien dan efektif menjadi kompetensi penting yang harus dimiliki oleh setiap pendidik. Media pembelajaran memiliki peran strategis dalam membantu siswa memahami materi dengan lebih cepat dan optimal (Wicaksono, 2016). Melalui pemanfaatan media, proses transfer pengetahuan menjadi lebih interaktif dan bermakna. Di samping itu, penggunaan media berbasis teknologi memungkinkan guru untuk memperluas wawasan serta memperdalam pemahaman baik bagi dirinya maupun peserta didik.

Berdasarkan dari hasil sampel observasi pra-penelitian di awal yang menggunakan 56 sampel di kelas 7 siswa SMP N 39 Semarang, memiliki tingkat pengetahuan yang rendah dalam materi perkembangan dan pertumbuhan tubuh remaja. Dari hasil angket yang sudah peneliti lakukan diperoleh data siswa yang tidak tuntas dalam penilaian pengetahuan sejumlah 44 siswa sedangkan siswa yang tuntas hanya 11 siswa. Dalam proses pembelajaran, sering kali guru hanya menyampaikan materi dan memberikan soal dari buku paket. Banyak siswa yang kurang memperhatikan saat guru menjelaskan, hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya daya tarik dari pelajaran inti yang disampaikan, terutama ketika membahas tentang perkembangan dan pertumbuhan tubuh remaja.

METODE

Penelitian ini dirancang dengan pendekatan kuantitatif menggunakan rancangan kuasi-eksperimen model one group pretest-posttest design. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur dampak intervensi dalam hal ini penggunaan media pembelajaran audio-visual terhadap satu kelompok sampel tanpa memerlukan kelompok kontrol. Dengan memberikan tes awal (pretest) sebelum perlakuan dan tes akhir (posttest) setelah perlakuan, peneliti dapat membandingkan perubahan hasil belajar yang terjadi dalam kelompok yang sama. Rancangan ini efektif untuk mengevaluasi efektivitas suatu metode pembelajaran, memastikan bahwa perubahan yang diamati dapat dikaitkan langsung dengan perlakuan yang diberikan.

Subjek penelitian ini adalah 55 siswa kelas VII dari SMP Negeri 39 Semarang, yang terdiri dari dua kelas yaitu VII G dan VII H. Pemilihan sampel ini didasarkan pada ketersediaan dan relevansi dengan materi yang diajarkan, yaitu "Perkembangan dan Pertumbuhan Tubuh Remaja" dalam mata pelajaran PJOK. Selama penelitian, kedua kelas ini menjalani perlakuan yang sama dalam dua kali pertemuan pembelajaran tatap muka langsung di kelas. Instrumen utama yang

digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes hasil belajar yang telah divalidasi oleh ahli materi untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya. Tes ini diberikan pada tahap pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah perlakuan.

Data yang terkumpul dari pretest dan posttest dianalisis secara komprehensif menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan data secara umum, seperti rata-rata dan standar deviasi, memberikan gambaran awal mengenai kondisi hasil belajar siswa. Sementara itu, untuk menguji hipotesis penelitian dan menentukan signifikansi perbedaan nilai, digunakan uji paired sample t-test. Uji ini sangat relevan untuk desain *one group pretest-posttest* karena membandingkan dua set data (pretest dan posttest) dari kelompok yang sama. Hasil dari uji ini menjadi bukti statistik apakah ada perbedaan yang signifikan secara statistik pada hasil belajar siswa setelah mereka terpapar media pembelajaran audio-visual.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov, nilai signifikansi untuk pretest dan posttest masing-masing adalah 0,059 dan 0,051, yang keduanya lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan data tersebut mengikuti distribusi normal.

Tabel 1. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-Test	.117	55	.059	.942	55	.011
Post-Test	.119	55	.051	.942	55	.010

a.Liliefors Significance Correction

Berdasarkan output *Paired Samples Statistics* di atas, rata-rata nilai pretest adalah 5,98 dengan standar deviasi sebesar 2,11, sedangkan rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 7,29 dengan standar deviasi 1,685. Jumlah peserta pada kedua pengukuran tersebut sebanyak 55 orang. Standar error mean untuk pretest tercatat 0,28485, dan untuk posttest sebesar 0,22723, yang menggambarkan tingkat ketelitian rata-rata nilai yang diperoleh. Kenaikan rata-rata nilai dari pretest ke posttest ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar setelah diberi perlakuan.

Tabel 2. Uji t Sampel Berpasangan

Pair 1		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
		Pre-Test	5.9818	55	2.11249
	Post-Test	7.2909	55	1.68515	.22713

Penggunaan media audio visual terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK materi perkembangan remaja. Data berdistribusi normal (Sig. pretest = 0,059; posttest = 0,051) dan uji paired sample t-test menunjukkan perbedaan signifikan antara pretest dan posttest (Sig. = 0,000). Rata-rata nilai meningkat dari 5,98 menjadi 7,29. Secara kualitatif, pembelajaran juga menunjukkan peningkatan partisipasi aktif siswa. Dengan demikian, media audio visual mampu meningkatkan pemahaman dan keterlibatan siswa secara simultan..

Pembahasan

Pembelajaran adalah suatu proses yang disusun secara terencana oleh pendidik guna mendukung peserta didik dalam mengembangkan aspek pengetahuan, keterampilan, sikap, kebiasaan, serta rasa percaya diri. Secara sederhana, pembelajaran bertujuan menciptakan situasi yang mendukung agar peserta didik dapat belajar dengan maksimal dan efektif (Fathurrohman, 2015). Model pembelajaran dapat dipahami sebagai suatu pola konseptual yang menjadi dasar dalam pengembangan kurikulum, pengorganisasian materi, serta pedoman bagi pendidik dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran di kelas. Media pembelajaran juga memegang peran

penting dalam menunjang proses pendidikan. Media tersebut mencakup berbagai sarana yang digunakan oleh pendidik untuk menyampaikan informasi kepada peserta didik, sehingga dapat merangsang pemikiran, emosi, perhatian, serta minat belajar mereka (Tafonao, 2018). Lebih lanjut, model pembelajaran menurut (Fathurrohman, 2015) adalah suatu kerangka konseptual yang menjelaskan langkah-langkah sistematis dalam merancang dan mengelola proses pembelajaran untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan, model ini berfungsi sebagai pedoman utama bagi pendidik dalam merancang strategi pembelajaran yang optimal. Sementara itu, masa remaja atau adolesen merupakan fase transisi perkembangan dari anak-anak menuju dewasa, yang umumnya berada pada rentang usia 10 sampai 19 tahun menurut WHO.

Pada masa remaja termasuk periode dimana individu mulai menjelajahi identitas diri yang sejatinya melalui proses penemuan, percobaan, kegagalan dan akhirnya menemukan apa yang sesuai dengan dirinya. Pada fase ini, terjadi banyak perubahan secara dinamis akibat pertumbuhan fisik yang berpengaruh pada perkembangan pola pikir, bahasa, emosi dan interaksi sosial anak. Remaja juga mengalami kemajuan yang signifikan terutama dalam aspek kepribadian. Adapun pengaruh pada proses perkembangan, yaitu berasal dari dalam diri individu dan pengaruh lingkungan juga memiliki peran penting. Dalam proses perkembangan kepribadian seseorang, masa remaja memiliki makna khusus, meskipun posisi masa ini dalam rangkaian perkembangan individu masih belum jelas. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa remaja tidak lagi termasuk dalam kategori anak, tetapi juga belum sepenuhnya dianggap sebagai orang dewasa. Seorang anak masih berada dalam tahap perkembangan, sementara orang dewasa dapat dianggap telah mencapai perkembangan yang matang. Disisi lain, remaja meskipun sudah mulai mengalami perkembangan, masih belum sepenuhnya mampu menguasai fungsi fisik dan psikisnya dengan baik. Pertumbuhan karakter dalam bidang olahraga dapat dievaluasi melalui instrumen seperti Skala Karakter Olahraga, yang mengukur berbagai dimensi termasuk kepedulian, integritas, rasa percaya diri, kemampuan, dan hubungan sosial (Afrizal et al., 2025). Sikap “pemberontakan” yang ditunjukkan oleh remaja sebagai upaya untuk menegaskan diri dan menemukan keunikan mereka merupakan fase krusial dalam proses pembentukan kepribadian (Thahir, 2018). Setiap tahap perkembangan memiliki tugas yang perlu diselesaikan oleh setiap individu supaya pertumbuhan fisik dan psikologis dapat mencapai kedewasaan.

Pada tahap awal remaja (11-14 tahun), tanda-tanda munculnya ciri-ciri seks sekunder mulai terlihat, seperti perkembangan payudara dan haid pada remaja perempuan, pembesaran testis, pertumbuhan jakun dan kumis pada remaja laki-laki, serta munculnya rambut di daerah ketiak dan sekitar pubis. Dengan maksud dari penelitian ini adalah untuk memodifikasi pembelajaran mengatasi kebosanan siswa dan mempermudah guru PJOK dalam memberikan pembelajaran menggunakan aplikasi quizizz dan power point. Quizizz merupakan platform berbasis game yang dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang interaktif dan menyenangkan, sehingga mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik melalui aktivitas yang intuitif dan menarik (Purba, 2019). Aplikasi Quizizz menyediakan berbagai jenis fitur kuis, seperti pilihan ganda, mencocokkan, seret dan lepas, respons matematika, penanda, penumpukan silang, isian singkat, dropdown, label gambar, grafik matematika, menggambar jawaban, esai, jawaban video, jawaban audio, survei, serta slide. Beragam fitur ini dirancang untuk menyesuaikan dengan berbagai gaya belajar siswa. Contohnya, siswa dengan gaya belajar visual dapat menggunakan fitur pilihan ganda, isian singkat, esai, dan fitur lainnya (Candrasari & Munandar, 2023).

Hasil pengujian data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal, yang merupakan syarat penting untuk melanjutkan ke analisis statistik inferensial. Distribusi normal ini dikonfirmasi melalui uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan nilai signifikansi (Sig.) masing-masing sebesar 0,059 dan 0,051. Kedua nilai ini lebih besar dari ambang batas 0,05, sehingga hipotesis nol (H_0) yang menyatakan data berdistribusi normal tidak dapat ditolak. Normalitas data ini membuktikan bahwa sampel yang diambil representatif terhadap populasi, dan analisis statistik selanjutnya dapat dilakukan dengan valid.

Setelah memastikan normalitas data, langkah berikutnya adalah uji paired sample t-test untuk membandingkan rata-rata hasil pretest dan posttest. Uji ini dipilih karena data berasal dari kelompok sampel yang sama yang diukur dua kali, yaitu sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan. Hasilnya menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Nilai ini jauh lebih kecil dari 0,05, yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara rata-rata hasil pretest dan posttest. Dengan kata lain, perlakuan yang diberikan, yaitu penggunaan media pembelajaran audio-visual, benar-benar memberikan dampak yang substansial. Peningkatan signifikan ini tercermin dari perubahan rata-rata nilai siswa yang meningkat secara substansial, dari 5,98 pada pretest menjadi 7,29 pada posttest. Perbedaan nilai rata-rata ini menunjukkan adanya perbaikan pemahaman konseptual yang kuat terhadap materi "Perkembangan dan Pertumbuhan Tubuh Remaja". Peningkatan ini tidak terjadi secara kebetulan, melainkan sebagai akibat langsung dari intervensi pembelajaran yang efektif. Kenaikan nilai ini bukan hanya sekadar angka, tetapi bukti konkret bahwa media audio-visual berhasil menjembatani kesenjangan pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan.

Analisis kuantitatif dari nilai siswa diperkuat oleh hasil observasi kualitatif yang dilakukan selama proses pembelajaran. Pengamatan menunjukkan adanya peningkatan partisipasi aktif siswa. Siswa-siswa terlihat lebih antusias dalam bertanya, berani menjawab pertanyaan, dan lebih terlibat dalam diskusi kelas. Temuan ini menunjukkan bahwa media audio-visual tidak hanya efektif dalam mentransfer informasi, tetapi juga berhasil menciptakan lingkungan belajar yang dinamis dan interaktif. Peningkatan partisipasi ini mengindikasikan bahwa media audio-visual memiliki kemampuan unik untuk menarik perhatian dan membangkitkan minat belajar siswa. Dengan menggabungkan elemen visual dan audio, media ini membuat materi pelajaran menjadi lebih hidup dan mudah dicerna. Suasana belajar yang menyenangkan dan interaktif ini berperan besar dalam mendorong siswa yang semula pasif menjadi lebih proaktif. Hal ini membuktikan bahwa media pembelajaran tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu, tetapi juga sebagai katalis untuk mengubah perilaku belajar siswa.

Implikasi dari temuan ini sangat relevan bagi dunia pendidikan. Guru dapat mempertimbangkan penggunaan media audio-visual sebagai strategi pembelajaran utama untuk materi yang bersifat abstrak atau yang memerlukan visualisasi, seperti konsep-konsep dalam materi "Perkembangan dan Pertumbuhan Tubuh Remaja" ini. Dengan media ini, guru bisa menyajikan informasi yang kompleks dalam bentuk yang lebih sederhana dan menarik, sehingga memudahkan siswa dalam memahami materi secara mendalam. Selain itu, media audio-visual juga dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa yang selama ini kurang aktif. Dengan menyajikan materi dalam format yang lebih modern dan familiar, media ini dapat menjangkau berbagai gaya belajar siswa dan mengatasi kebosanan dalam metode pembelajaran konvensional. Integrasi teknologi dalam pembelajaran, seperti melalui media audio-visual, dapat menjadi kunci untuk menciptakan pengalaman belajar yang relevan di era digital. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan berbagai studi lain yang relevan. Sebagai contoh, penelitian oleh Widiastuti (2020) menunjukkan bahwa penggunaan video interaktif secara signifikan mampu meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran IPA. Demikian pula, studi yang dilakukan oleh Arifin dan Suryani (2019) menemukan bahwa media audio-visual dapat meningkatkan retensi dan daya tarik siswa terhadap materi pelajaran. Kesesuaian temuan ini dengan literatur yang ada semakin memperkuat bukti bahwa media audio-visual adalah pendekatan yang relevan, efektif, dan dapat diandalkan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, baik dalam PJOK maupun mata pelajaran lain yang menuntut pemahaman konseptual dan partisipasi aktif.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi media pembelajaran interaktif berbasis Canva, video edukatif, serta evaluasi menggunakan platform Quizizz terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa Sekolah Menengah Pertama terhadap materi perkembangan dan pertumbuhan remaja dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Hasil analisis nilai menunjukkan peningkatan rata-rata dari 5,98 menjadi 7,29 setelah diterapkannya perlakuan. Uji statistik mengonfirmasi adanya perbedaan yang signifikan, sementara hasil observasi turut memperlihatkan peningkatan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Temuan ini memperkuat bahwa pemanfaatan media digital mampu menciptakan pengalaman belajar PJOK yang lebih menarik, interaktif, dan selaras dengan karakteristik peserta didik di era digital saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, H., Darmanto, F., Santoso, I., Wahyu, C., Izatinada, R., Putri, N. K., ... Utami, N. T. (2025). Sportifitas dalam Keolahragaan sebagai Bagian Pembentukan Sikap Generasi Muda Terkhusus dalam Pelaksanaan Kegiatan Olahraga, 9, 3070–3080.
- Candrasari, P., & Munandar, K. (2023). Pemanfaatan Media Quizizz pada Asesmen Sumatif Sebagai Pemenuhan Kebutuhan Gaya Belajar Peserta Didik. *Jurnal Biologi*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/10.47134/biology.v1i2.1960>
- Hardiansyah, H., Sulistiyono, S., & Nugroho, S. (2024). Pengaruh Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Remaja: Literature Review. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(1), 244–255. <https://doi.org/10.55081/juridip.v5i1.2609>
- Iyakrus, I. (2019). PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN PRESTASI. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Mulatsih, B. (2020). Penerapan Aplikasi Google Classroom, Google Form, dan Quizizz dalam Pembelajaran Kimia di Masa Pandemi Covid-19. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah*, 5(1), 19–26.
- Pertiwi, P., Zifa, M., & Fatimah, S. (2021). Peningkatan Keaktifan Siswa dengan Media Powerpoint Siswa Kelas IV SDN 2 Kemiri Boyolali. *Educatif Journal of Education Research*, 4(1), 73–77. <https://doi.org/10.36654/educatif.v4i1.96>
- Purba, L. S. L. (2019). Peningkatan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Melalui Pemanfaatan Evaluasi Pembelajaran Quizizz Pada Mata Kuliah Kimia Fisika I. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 12(1), 29. <https://doi.org/10.33541/jdp.v12i1.1028>
- Purbangkara, T. (2019). Persepsi Siswa Terhadap Model Pembelajaran Resiprokal pada Pembelajaran Servis Bawah Bola Voli di SMPN 1 Tirtajaya, 2(November), 49–56.
- Rahayu, D., Puspita, A. M. I., & Puspitaningsih, F. (2020). Keefektifan Model Project Based Learning Untuk Meningkatkan Sikap Kerjasama Siswa Sekolah Dasar. *Pedagogi: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 7(2), 111–122. <https://doi.org/10.25134/pedagogi.v7i2.3626>
- Rahmaningrum, K. K., Wibawa, S., & Zulfiati, H. M. (2024). Pemanfaatan Chromebook Untuk Evaluasi Pembelajaran Berbantuan Quizizz di Kelas III SD. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09(01), 4616–4625.
- Rahmawati, E., & Latifah, L. (2023). Pemanfaatan Media Audiovisual dan Quizizz pada Pembelajaran Daring Surat Pribadi dan Surat Dinas. *Jurnal Profesi Pendidikan*, 2(2), 130–140. <https://doi.org/10.22460/jpp.v2i2.15061>
- Rokhayati, A. (2016). Implementasi Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 57. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i2.5664>
- Sembiring, I., Tarigan, B., & Budiana, D. (2020). Model Kooperatif Team Games Tournament (TGT): Peningkatan kreatifitas, kerjasama dan keterampilan bermain sepakbola siswa tunarungu. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 128–140. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5652](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5652)
-

- Seo, K., Tang, J., Roll, I., Fels, S., & Yoon, D. (2021). The impact of artificial intelligence on learner–instructor interaction in online learning. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s41239-021-00292-9>
- Thahir, A. (2018). *Psikologi Perkembangan*. Aura Publishing, 1–260. Retrieved from <http://repository.radenintan.ac.id/10934/>