

## **Penggunaan Video Reflektif Untuk Meningkatkan Keterampilan Menjelaskan Pada Mata Kuliah *Microteaching*: Persepsi Mahasiswa Penjaskesrek**

**I Ketut Semarayasa<sup>1</sup>, Ni Luh Putu Sphyanawati<sup>1</sup>, I Made Satyawan<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Pendidikan Ganesha  
Ketut.semarayasa@undiksha.ac.id

**Abstrak.** Keterampilan menjelaskan merupakan salah satu keterampilan mengajar yang penting untuk dikuasai oleh calon guru, termasuk calon guru Pendidikan Jasmani Kesehatan (PJOK). Penelitian terkait dengan upaya peningkatan keterampilan menjelaskan calon guru telah banyak dilakukan. Akan tetapi, belum banyak penelitian yang mengkaji penggunaan video reflektif untuk meningkatkan keterampilan menjelaskan calon guru PJOK. Untuk mengisi kesenjangan empiris ini, kami melakukan penelitian yang bertujuan untuk memaparkan persepsi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) tentang penggunaan video reflektif untuk meningkatkan keterampilan menjelaskan pada mata kuliah *micro teaching*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian studi kasus. Subyek penelitian ini adalah empat orang mahasiswa yang mengambil mata kuliah *mikro teaching*. Pemilihan keempat mahasiswa ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data penelitian diambil dengan menggunakan metode observasi dan wawancara. Data dianalisis dengan menggunakan analisis tematik reflektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memandang bahwa video reflektif mampu membantu mereka untuk meningkatkan keterampilan menjelaskan mereka.

**Kata Kunci: Keterampilan Menjelaskan, Mahasiswa, Mikro Teaching, Video Reflektif**

### PENDAHULUAN

Keterampilan menjelaskan merupakan salah satu keterampilan dasar mengajar yang perlu dikuasai oleh mahasiswa sebagai calon guru Pendidikan Jasmani, Kesehatan (PJOK). Melalui penguasaan keterampilan ini, mereka dapat membantu siswanya untuk memahami materi pembelajaran dan instruksi guru (Findeisen, Deutscher, & Seifried, 2020). Sayangnya, tidak semua mahasiswa sebagai calon guru PJOK memiliki keterampilan menjelaskan yang baik. Banyak dari mereka yang masih kesulitan dalam menyampaikan informasi kepada siswa. Fenomena tersebut kami amati pada praktikum pembelajaran mikro teaching pada Program Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan, di salah satu perguruan tinggi negeri di Bali. Selain melalui pengamatan,

rendahnya keterampilan menjelaskan calon guru juga dibuktikan dengan rendahnya nilai keterampilan menjelaskan pada aspek keterampilan mengajar.

Selama pelaksanaan praktikum pembelajaran mikro teaching, kami mengamati bahwa mahasiswa memiliki kesulitan dalam menyampaikan informasi kepada siswanya. Walaupun mereka telah menguasai materi pembelajaran yang akan diajarkan, tetapi mereka sulit untuk menyampaikannya dengan menggunakan bahasa dan gerak tubuh yang efektif. Bagi mereka, menjelaskan teori adalah tugas yang menantang. Mereka lebih suka menunjukkan praktik langsung kepada siswa daripada menjelaskan teori karena sebagian besar mahasiswa sangat ahli dalam keterampilan motorik atau kinestetik. Hal ini dapat dimaklumi karena keterampilan menjelaskan

tidak hanya membutuhkan penguasaan bahan ajar tetapi juga penguasaan penyampaian materi berupa teknik presentasi yang baik (Saphier, Haley-Speca, & Gower, 2008). Penggunaan media dan bahasa tubuh yang efektif juga merupakan elemen penting bagi mahasiswa untuk memiliki keterampilan menjelaskan yang baik.

Permasalahan tentang rendahnya penguasaan keterampilan menjelaskan ini tidak boleh diabaikan mengingat keterampilan menjelaskan merupakan salah satu keterampilan inti utama dari keterampilan mengajar para guru PJOK. Bahkan, inilah inti dari pekerjaan guru. Dengan memiliki keterampilan menjelaskan yang baik, guru dapat membantu siswa memahami konsep/teori/materi pembelajaran. Hal ini membuat siswa memahami apa yang diharapkan oleh guru dari mereka dan secara bertahap mereka dapat membangun rasa percaya diri untuk mencapai tujuan pembelajaran mereka. Apalagi ketika siswa calon guru memasuki dunia nyata, pembelajaran olahraga di sekolah tidak hanya meminta guru untuk memberikan latihan tetapi juga menjelaskan konsep/teori kepada siswa.

Sejatinya, fenomena tentang rendahnya penguasaan keterampilan menjelaskan bagi calon guru tidak hanya dialami oleh mahasiswa di tempat penelitian kami. Beberapa peneliti seperti Siregar (2016) juga mengemukakan bahwa calon guru memiliki keterampilan menjelaskan yang baik. Kesulitan calon guru dalam menjelaskan materi pembelajaran bisa disebabkan oleh kurang terampilnya mereka dalam memilih dan memilah bahasa verbal, non verbal, dan visual yang tepat. Fenomena tentang permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menjelaskan materi pembelajaran didukung oleh argumen yang dikemukakan oleh Goh dan Matthews

(2011), dan Monroe, Blackwell, and Pepper (2020) bahwa keterampilan mengajar, termasuk keterampilan menjelaskan, tidak secara otomatis dimiliki oleh calon guru siswa. Keterampilan ini dipelajari, sebagai gantinya. Meskipun beberapa orang terlahir untuk menjadi guru, mereka perlu belajar dan dilatih bagaimana menjadi guru yang profesional.

Banyak teknik dan strategi telah digunakan oleh akademisi untuk memfasilitasi mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan menjelaskan mereka. Salah satunya melalui latihan reflektif. Menurut McGregor (2011), praktik reflektif membantu guru pemula untuk mengembangkan pengetahuan praktis mengajar mereka, termasuk keterampilan menjelaskan. Dalam melakukan praktik reflektif, mahasiswa “memikirkan kembali” apa yang telah mereka lakukan di kelas. Ketika mereka berefleksi, mereka tidak hanya melihat kembali pada tindakan dan peristiwa masa lalu, tetapi mereka juga secara sadar melihat emosi, pengalaman, tindakan, dan tanggapan, dan menggunakan informasi itu untuk menambah basis pengetahuan mereka yang ada dan mencapai tingkat yang lebih tinggi. pemahaman (Mathew, Mathew, & Peechatu, 2017). Lebih lanjut mereka berpendapat bahwa pengajaran reflektif adalah proses di mana guru memikirkan praktik pengajaran mereka, menganalisis bagaimana sesuatu diajarkan dan bagaimana praktik tersebut dapat ditingkatkan atau diubah untuk hasil pembelajaran yang lebih baik. Refleksi dilakukan untuk menyikapi kegiatan belajar mengajar yang terjadi saat guru mengajar; dan c) refleksi atas penyelesaian proses belajar mengajar (Chittleborough, Clark, & Chandler, 2015).

Latihan refleksi dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan bantuan video. Saat ini, melalui kemajuan

teknologi, video telah menjadi sumber yang semakin populer dalam pendidikan awal guru (Korkko, Rios, & Kyro-Ammala, 2019). Dengan bantuan video- perangkat seluler mahasiswa dapat merekam praktik pengajaran mereka kapan saja (Goldman, Pea, Barron, & Sharon, 2007). Munculnya video bermanfaat bagi para guru karena dapat digunakan sebagai alat untuk merefleksikan praktik mengajar mereka (lihat Calandra dkk. 2009; Coffey 2014; Shanahan dan Tochelli 2014). Selain itu, refleksi dengan bantuan video mendorong guru untuk membuat perubahan dan meningkatkan kinerja pengajaran mereka karena video membantu guru untuk menganalisis pengajaran mereka dari perspektif yang berbeda (Rich dan Hannafin 2008; Tripp dan Rich 2012).

Pengajaran refleksi melalui video sangat penting bagi setiap calon guru. Melalui kegiatan refleksi, mahasiswa dapat mengetahui kekuatan dan kelemahan dari praktik mengajar yang telah mereka lakukan. Proses refleksi yang dilakukan oleh mahasiswa dapat membantu mereka untuk mengubah cara mengajar dari kurang terampil menjadi lebih terampil (Kim, 2018). Melalui teknik perekaman video, guru dapat mendokumentasikan dan mereview bagian-bagian praktik yang telah dilaksanakan di kelas.

Mengingat penggunaan refleksi berbasis video penting dalam pendidikan guru, banyak penelitian telah meneliti masalah ini (misalnya, Calandra et al. 2009; Coffey 2014; Korkko, Rios, & Kyro-Ammala, 2019; Rich dan Hannafin 2008; Shanahan & Tochelli 2014; Tripp & Rich, 2012). Namun, sedikit penelitian telah mengeksplorasi bagaimana refleksi berbasis video dapat memfasilitasi refleksi diri guru, dalam pendidikan olahraga. Sulit juga untuk menemukan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menerapkan refleksi video

mandiri untuk praktik mengajar mereka dan bagaimana mereka menemukan solusi untuk tantangan yang diidentifikasi. Faktanya, informasi ini sangat penting untuk didapatkan oleh para mahasiswa sebagai calon guru PJOK. Dengan memberi mereka tantangan dan solusi berbasis bukti dalam menggunakan video untuk mencerminkan keterampilan menjelaskan mereka, kami berpendapat, masiswa akan lebih sadar tentang cara menggunakannya dan dapat memiliki persiapan yang lebih baik untuk menerapkannya demi peningkatan kompetensi mengajar praktis mereka. .

Untuk mengisi kesenjangan penelitian empiris dan untuk berkontribusi pada literatur yang ada, penelitian ini bertujuan untuk menemukan pengalaman mahasiswa sebagai calon guru PJOK tentang penggunaan video seluler sebagai alat untuk melakukan praktik refleksi diri dalam mengembangkan keterampilan menjelaskan mereka. Pertanyaan penelitian berikut dieksplorasi: (1) Bagaimana mahasiswa calon guru PJOK mendapat pengalaman dengan video reflektive untuk mencerminkan diri mereka sendiri dalam keterampilan menjelaskan? (2) Apa tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menggunakan video untuk mencerminkan keterampilan menjelaskan mereka? (3) Apa solusi yang diambil oleh mahasiswa untuk menghadapi tantangan yang diidentifikasi dalam mencerminkan keterampilan menjelaskan?

## METODE

Untuk mencapai tujuan penelitian digunakan pendekatan kualitatif. Metode penyelidikan (inquiry) ini dipilih karena dua alasan utama. Pertama, ini membantu kami mendapatkan data otentik yang ada dari konteks nyata. Dengan menerapkan

pendekatan kualitatif, kita dapat mengamati subjek penelitian secara nyata. Tidak ada perlakuan dan manipulasi yang diberikan kepada mereka. Dengan demikian, kami mendapatkan gambaran otentik tentang fenomena yang sedang dipelajari. Kedua, ini memungkinkan kita untuk mengeksplorasi bagaimana orang melihat dan mengalami dunia mereka. Dengan demikian, dengan menggunakan inkuiri kualitatif, kita dapat mengeksplorasi bagaimana subjek penelitian melihat dan mengalami aplikasi video untuk mencerminkan keterampilan penjelasan mereka dalam konteks alami mereka.

Di antara beberapa jenis penyelidikan kualitatif, kami memilih studi kasus deskriptif sebagai desain penelitian kami. Menurut Creswell (2007), studi kasus mengeksplorasi suatu masalah dengan menggunakan kasus sebagai ilustrasi spesifik. Dalam penelitian ini, masalah yang dieksplorasi adalah keterampilan menjelaskan mahasiswa. Untuk kasusnya, kami mengambil perspektif dan pengalaman para mahasiswa tentang penggunaan aplikasi video sebagai alat untuk membantu merefleksikan kemampuan dalam menjelaskan.

Penelitian dilakukan di dalam praktikum micro teaching Program Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang terletak di Bali, Indonesia. Masa praktikum ini dilaksanakan pada semester empat, pada tahun kedua perkuliahan. Pelatihan yang diadakan selama enam belas kali pertemuan ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa sebagai calon guru PJOK dalam melaksanakan kompetensi pedagogiknya termasuk mempresentasikan keterampilan mengajar-menjelaskan dalam bentuk simulasi. Mahasiswa pengajar

diawasi oleh seorang dosen. Selama simulasi, mahasiswa direkam dengan video. Setelah itu para mahasiswa menonton dan merefleksikan penampilan mereka.

Sebelum pemilihan partisipan penelitian, masalah prosedur dan syarat-syarat penelitian ditetapkan secara matang, yaitu: a) meminta persetujuan ketua jurusan dan dekan fakultas; b) meminta kesediaan mahasiswa bahwa mereka akan berpartisipasi dalam penelitian; c) menekankan kepada mahasiswa bahwa partisipasi mereka sepenuhnya bersifat sukarela. Ini juga termasuk memberi tahu mereka tentang hak-hak mereka untuk tidak bergabung dalam penelitian jika mereka tidak menginginkannya, menjamin anonimitas dan memastikan bahwa mereka dapat mundur dari penelitian kapan saja. Karena mahasiswa memahami bahwa penampilan mereka akan direkam, kami menjamin bahwa video tersebut hanya digunakan untuk masa praktikum. Anonimitas peserta dipastikan dengan menghapus semua detail dan informasi pribadi dari data, dan peserta dirujuk sebagai nama samaran dalam laporan penelitian. Dalam penelitian ini melibatkan 4 (empat) mahasiswa dalam praktikum micro teaching tahun ajaran 2019/2020 mengikuti studi ini.

Pengumpulan dan analisis data dilakukan oleh satu peneliti (penulis pertama makalah ini). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara online dalam bentuk Forum Diskusi online melalui aplikasi *video conference*. Metode ini dipilih karena keterbatasan waktu yang kami miliki dan menyediakan ruang bagi peserta untuk berdiskusi dengan teman-temannya. Diskusi dilakukan selama dua minggu selama dua hari terakhir periode praktikum. Ada dua wawancara kelompok fokus. Wawancara berlangsung masing-masing sekitar satu jam.

Wawancara adalah video yang direkam dan video yang direkam disimpan di google drive peneliti dan diemail ke semua peserta penelitian.

Wawancara mengikuti mode percakapan dalam jumlah yang sederhana untuk mempertahankan formalitas yang lebih sedikit. Dengan demikian, para partisipan penelitian dapat didorong untuk berbicara dan berbagi pengalaman secara bebas tentang isu-isu yang dibahas dalam penelitian ini. Meski begitu, orang yang diwawancarai menyediakan panduan wawancara untuk membantunya berbicara di jalur yang benar. Pertanyaan yang diajukan dalam wawancara termasuk: Bagaimana video membantu atau menghalangi pencapaian tujuan praktis Anda? Apakah Anda melihat adanya perubahan dalam latihan Anda setelah menonton video? Menurut Anda, bagaimana video dapat digunakan dalam refleksi diri dan pengawasan guru siswa?

Data dianalisis dengan mengikuti analisis tematik Braun dan Clarke (2006), yang mencakup beberapa tahapan. Pertama, Pengenalan dengan data. Pada tahap ini, kami membenamkan diri dalam data dan mulai mentranskripsikan data secara verbatim. Kami menonton rekaman video kelompok diskusi forum dan mendengarkan audionya berkali-kali. Kami mengetik transkrip rekaman di Microsoft Excel. Kami membaca dan membaca kembali transkrip tertulis, mencatat pemikiran dan ide awal; Kedua. Menghasilkan kode awal. Kami secara sistematis membuat kode fitur menarik di seluruh kumpulan data. Untuk melakukan ini, kami menggunakan tab Excel terpisah untuk memudahkan kami membuat kode berbagai pernyataan saat kami membaca data. Kami

Tabel 1

Pertanyaan	Tema	Sub tema	Data
Bagaimanakah persepsi mahasiswa tentang	Mahasiswa memiliki persepsi yang positif	Manfaat Kepraktisan	<i>Saya sangat suka</i>

membuat kode data secara terpisah untuk memastikan keandalan kode; Ketiga. Mencari tema. Dalam tahap ini, kami menyoroti kemungkinan tema dan sub-tema. Untuk memudahkan kami, kami mencetak kode yang terdaftar dan mengidentifikasi tema yang muncul dengan menggunakan pena berwarna. Setelah mengidentifikasi tema dan sub tema, kami memasukkannya ke dalam Microsoft excel lagi dan menyusunnya; Keempat, Memeriksa dan meninjau tema. Dalam tahap ini, kami meninjau dan menyempurnakan tema dan sub tema yang diidentifikasi. Kelima, Mendefinisikan dan memberi nama tema. Setelah analisis berkelanjutan, kami mendefinisikan dan menamai tema yang diidentifikasi dan menghubungkannya dengan pertanyaan penelitian. Keenam, Memproduksi laporan. Pada tahap terakhir, kami menyimpulkan dan menafsirkan data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah menganalisis data, ditemukan tiga tema yaitu sikap positif terhadap implementasi video, potensi tantangan yang dihadapi mahasiswa calon guru, dan solusi yang diambil untuk menghadapi tantangan tersebut. Sub-tema juga diidentifikasi dan disajikan pada Tabel 1. Hasil penelitian ini berdasarkan wawancara dengan 4 mahasiswa yang mengikuti mata kuliah *micro teaching*. Untuk melindungi subjek penelitian, data yang dihasilkan oleh mereka dianonimkan dan diidentifikasi dengan huruf (ST1 = Mahasiswa 1; ST2 = Mahasiswa 2; ST3 = Mahasiswa 3 dan ST4 = Mahasiswa 4).

## HASIL PENELITIAN

<p>penggunaan video reflektif untuk meningkatkan keterampilan menjelaskan?</p>	<p>Fleksibilitas</p>	<p><i>menggunakan video. Video itu membantu saya memperhatikan hal-hal yang tidak dapat saya perhatikan sebelumnya. Saya menonton video saya sendiri dan saya dapat melihat bagian mana yang perlu ditingkatkan (A.ST1)</i></p> <p><i>Saya suka teknik ini. Saya menonton penampilan saya sendiri berkali-kali. Saya mempause dan kemudian saya memajukan lagi untuk melihat kekurangan saya berkali-kali. Setelah menonton dan mengamati kelemahan saya, saya lalu menulisnya dalam jurnal mengajar. Saya lihat lagi teori tentang keterampilan menjelaskan dan menonton</i></p>
--	----------------------	---

		<p><i>seorang dosen yang memiliki keterampilan presentasi yang sangat baik di YouTube untuk meningkatkan keterampilan mengajar saya (A.ST2).</i></p> <p><i>Saya senang bahwa saya dapat menggunakan video untuk melihat kekuatan dan kelemahan saya sendiri. Melalui menonton video saya sendiri, saya dapat mengetahui bahwa saya masih kurang menggunakan gerak tubuh untuk menekankan makna. Suara saya ternyata tidak cukup jelas. Media yang saya gunakan tidak menarik. Dari menonton video, saya dapat melihat seperti apa pengajaran saya, bahkan saya baru</i></p>
--	--	---

		<p><i>menyadari bahwa saya menggunakan terlalu banyak filler dan sangat sering menggunakan “ok” (A.ST3)</i></p> <p><i>Saya bersyukur bahwa saya dapat menemukan alat untuk membantu saya menemukan kekurangan dan kekuatan saya. Cara penggunaannya cukup mudah dan praktis. Saya juga menyimpan penampilan video saya di google drive saya agar nanti saya bisa melihatnya lagi dan lagi. Beberapa juga diposting di media sosial dan Saluran YouTube saya dan saya meminta komentar untuk meningkatkan keterampilan mengajar saya). Waktu untuk melihat</i></p>
--	--	---



			<i>dan meninjau juga sangat fleksibel. Saya bisa melakukannya kapan saja (A.ST4)</i>
Tantangan apa saja yang dihadapi oleh calon guru saat menggunakan video reflektif?	Tantangan yang dihadapi	Perasaan negatif	<p><i>Dalam kasus saya, pada awalnya saya khawatir tentang penampilan saya. Saya tipe orang yang perfectionist, saya khawatir dengan hasil video dan tentu saja penampilan saya ketika saya mengajar. Tapi kemudian saya menyadari bahwa ini untuk perbaikan saya jadi saya biarkan saja dan mencoba untuk bersantai (B.ST1)</i></p> <p><i>Saya merasa agak aneh untuk menonton penampilan saya sendiri. Terkadang, saya malu ketika melihat diri saya melakukan hal-</i></p>

			<p><i>hal yang tidak saya sadari sebelumnya, seperti mengerutkan kening dan terlalu sering menyentuh kaca mata. Tapi, lambat laun, saya terbiasa (B.ST2)</i></p> <p><i>Pada awalnya, saya tidak menyukai aktivitas tersebut karena saya adalah orang yang introvert. Saya tidak merasa nyaman untuk merekam video sendiri (B.ST3)</i></p> <p><i>“Bagi saya, saya merasa sedikit gugup saat pertama kali merekam video sendiri” (B.ST4)</i></p>
<p>Solusi apakah yang diambil oleh calon guru untuk mengatasi permasalahan?</p>	<p>Solusi untuk mengatasi permasalahan</p>		<p><i>Untuk meredakan ketegangan saya, saya menenangkan diri dengan mengambil napas dalam-dalam sebelum mulai merekam</i></p>

			<p><i>video (tertawa) (C.ST1)</i></p> <p><i>Saya berkata pada diri sendiri bahwa tidak apa-apa untuk tidak baik-baik saja. Saya membuka diri untuk melihat kekurangan saya sendiri (C.ST2)</i></p> <p><i>Saya fokus pada tujuan kegiatan dan menerima kelemahan saya (C.ST3)</i></p> <p><i>Sebelum merekam video, saya berlatih berkali-kali. Saya juga meminta teman saya untuk melihat penampilan saya sebelum direkam (C.ST4)</i></p>
--	--	--	--

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara, semua subjek memiliki sikap yang positif terhadap penerapan video sebagai alat untuk merefleksikan keterampilan menjelaskannya. Mereka sepakat bahwa video bermanfaat bagi mereka karena mereka dapat mengamati dan memperhatikan area yang telah diabaikan sebelumnya. Dengan menonton video tersebut, mereka bisa menyaksikan aksi mereka saat menjelaskan materi pembelajaran. Mereka dapat mengakui beberapa area perlu ditingkatkan seperti penggunaan gerak tubuh, penggunaan bahasa, dan bahkan penggunaan media. Mereka juga dapat mengamati hal-hal sederhana tetapi sangat mempengaruhi penyampaiannya seperti ekspresi wajah dan gerakan tangan.

Persepsi dan pengalaman mahasiswa disajikan pada Tabel 1 (A.ST1; A.ST2; A.ST3; dan A.ST4). Kutipan ini menunjukkan bahwa video tersebut memungkinkan mahasiswa sebagai calon guru untuk melihat pengajaran mereka dari sudut pandang baru, yang membantu mereka memahami rincian praktik mengajar yang sebelumnya tidak dipertimbangkan (Brophy 2004; Snoeyink 2010). Menarik juga bahwa calon guru dapat secara khusus menyebutkan masalah baru yang mereka perhatikan dalam perilaku mereka, seperti yang ditunjukkan dalam A.ST3. Yang terpenting, hasil paling mencolok yang muncul dari data tersebut adalah bahwa penggunaan video sebagai alat untuk refleksi diri dapat meningkatkan pembelajaran otonom mahasiswa. Terbukti dari kutipan A.ST2 dan A.ST4 bahwa para mahasiswa ini berinisiatif mencari cara untuk meningkatkan keterampilan menjelaskannya. Meskipun strategi yang diambil berbeda, mereka memiliki tujuan yang sama: melakukan perubahan dalam praktik mengajar mereka, terutama keterampilan menjelaskan.

Temuan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilaporkan oleh Korkko, Rios, Kyro-Ammala, (2019), di mana subjek penelitiannya tidak merasa bahwa observasi berbasis video mandiri dapat membantu pembelajaran mereka. Hal ini bisa jadi karena fokus penelitian yang berbeda. Studi kami berfokus pada refleksi diri saja, sedangkan studi mereka berfokus pada tiga area: refleksi diri dan review dosen pembimbing. Dengan demikian, dalam konteks studi mereka, mahasiswa calon guru lebih memilih umpan balik dari dosen pembimbing daripada ulasannya sendiri karena umpan balik dari dosen pembimbing dianggap lebih kuat. Selain itu, calon guru mungkin lebih menghargai komentar dosen pembimbing mereka daripada video refleksi diri mereka (Rich dan Hannafin 2008; Tripp dan Rich 2012). Meskipun ada sedikit perbedaan antara temuan penelitian kami dan temuan Korkko, Rios, Kyro-Ammala, (2019), namun tetap konsisten dengan manfaat video yang digunakan sebagai alat untuk praktik reflektif.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa keempat subjek penelitian awalnya khawatir tentang rekaman video (B.ST1; B.ST2; B.ST3; dan B.ST4). Mereka merasa tidak nyaman dan malu merekam sendiri dan menonton pertunjukan mereka. Anehnya, temuan penelitian menunjukkan bahwa calon guru mengalami *camera anxiety* atau malu kamera. Ini mengejutkan karena mereka adalah generasi z, yang dibesarkan di internet dan media sosial. Pengambilan gambar dan pembuatan video merupakan hal yang lumrah dilakukan oleh mereka dalam kehidupan sehari-hari. Penyelidikan lebih lanjut menemukan bahwa alasan mengapa mereka gugup dan cemas adalah karena kecemasan diadili dan dievaluasi. Mereka memahami bahwa kinerja video mereka akan dinilai dan ditinjau. Hal ini sejalan dengan Carter (2019) dan Schmidt (2020) bahwa rasa malu terhadap kamera dapat disebabkan oleh perasaan cemas saat dinilai dan dinilai.

Oleh karena itu, untuk mengatasi hal tersebut, mahasiswa calon guru perlu didukung dengan lingkungan positif yang membantu mereka tumbuh dan merangkul ketidaksempurnaannya.

Merangkul ketidaksempurnaan mereka telah diimplementasikan oleh para calon guru sebagai salah satu solusi untuk mengatasi kecemasan mereka direkam. Seperti yang disajikan dalam C.ST2 dan C.ST3, para calon guru berbicara kepada diri mereka sendiri bahwa tidak masalah menjadi tidak sempurna. Selain itu, mereka berusaha menerima kekurangannya dan fokus pada tujuan kegiatan. Strategi ini kemudian dapat membantu mereka melepaskan ketegangan dan stres serta dapat melakukan presentasi di depan kamera. Strategi yang digunakan oleh ST2 dan ST3 telah dikemukakan oleh Chahkandi, Rasekh, & Tavakoli (2016) bahwa calon guru harus memiliki kemampuan untuk mengatur emosi positifnya dengan menghilangkan kesempurnaan dan membangun rasa percaya diri. Penting juga untuk menyediakan lingkungan yang positif di mana dosen pembimbing harus memberi tahu mahasiswa sebagai calon guru terlebih dahulu bahwa membuat kesalahan adalah bagian alami dari proses pengajaran dan sebagai manusia, sangat wajar untuk membuat kesalahan (Han & Talgar, 2019).

Strategi lain yang digunakan oleh calon guru untuk mengkompensasi perasaan negatif dari merekam diri sendiri adalah banyak berlatih sebelum direkam (ST1 dan ST4). Strategi ini telah digunakan secara luas untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam berbicara dan meningkatkan kualitas penampilan. Seperti yang dikemukakan oleh Macnamara, Hambrick, Oswald (2014) semakin banyak latihan yang dilakukan, semakin baik pula penampilan. Dengan berlatih terlebih dahulu, siswa guru telah menentukan arah untuk mencapai tujuannya.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan video reflektif bisa membantu untuk meningkatkan keterampilan menjelaskan pada mata kuliah *micro teaching*. Tantangan yang teridentifikasi juga berhasil diatasi oleh mahasiswa calon guru agar tujuan kegiatan dapat berjalan dengan baik. Meningat penelitian ini berfokus pada persepsi dan pengalaman calon guru dalam menggunakan video untuk melakukan refleksi diri, penelitian-penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengeksplorasi lebih lanjut tentang penggunaan video dengan cara kolaboratif, seperti peer-review. Hal ini penting untuk melatih calon guru untuk belajar dari rekan mereka dan menyediakan lebih banyak ruang untuk diskusi tentang praktik mengajar mereka. Juga disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menyelidiki aspek-aspek keterampilan mengajar yang lain seperti keterampilan melakukan variasi, sehingga akan menambah dan memperkaya kajian tentang keterampilan mengajar PJOK.

## DAFTAR PUSTAKA

- Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*. England: 2006.pp.101.
- Brophy J. Using video in teacher education. USA: Emerald. 2004.
- Calandra B L, Brantley-Dias J K, Lee D L F. Using video editing to cultivate novice teachers' practice. *Journal Research of Technology in Education*, 2009;42 (1), pp.73-94. doi:10.1080/15391523.2009.10782542.
- Chahkandi F, Rasekh A E, Tavakoli M. Efficacious EFL teachers' goals and strategies for emotion management: The role of culture in focus. *Iranian Journal Applied Linguistics*, 2016; 19(1), pp.35-72.
- Chittleborough G, Clark J C, Chandler P. The pedagogy of using videos to develop reflective practice in

- learning to teach science. Video research in disciplinary literacies. Literacy research, practice and evaluation. 2015; 6, pp. 95-115.
- Creswel J W. Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches. Second edition. London: Sage Publication, Inc. 2007.
- Findeisen S, DEutscher V K, Seifried J. Fostering prospective teachers' explaining skills during university education-Evaluation of a training module. Higher Education. 2020. <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00601-7>.
- Goldman R, Pea B, Barron, J D Sharon. Video research in the learning sciences. Lawrence Erlbaum Associates, Inc. 2007.
- Han T, Tulgar A. (2019). An analysis of the pre-service teachers' teaching anxiety and coping strategies. A Turkish elementary school context. GIST Education and Learning Research Journal. 2019: 19, pp.49-83.
- Korkko M, Rios S M, Kyro-Ammala O. Using a video app as a tool for reflective practice. Educational Research.2019. <https://doi.org/10.1080/00131881.2018.1562954>.
- Macnamara B N, Hambrick, D Z, Oswald F L. **Deliberate practice and performance in music, games, sports, education, and professions: A Meta-analysis.** *Psychological Science*, 2012; 25 (8), pp.1-11.
- Mathew P, Mathew P, Peechatu P J. Reflective practices: A means to teacher development. Asia Pasific Journal of Contemporary Education and Communication Technology, 2017; 3(1), pp.126-131.
- McGregor D. What can reflective practice mean for you and why should you engage in it? In McGregor., & L. Cartwright (Eds.), Developing reflective practice. A guide for beginning teachers. Open University Press. 2011: pp.1-9.
- Saphier J, Haley-Speca M A, Gower R. The skilful teacher. Building your teaching skills. Research for Better Teaching, Inc. 2008.
- Shanahan L E, Tochelli A L. Examining the use of video study groups for developing literacy pedagogical content knowledge of critical elements of strategy instruction with elementary teachers. Literacy research and Instruction. 2014; 53 (1), pp. 1–24.
- Schmidt M. A psychologist explains how to cope with video chat when you're socially anxious. Discover Magazine. <https://www.discovermagazine.com/technology/a-psychologist-explains-how-to-cope-with-video-chat-when-youre-socially>. 2020 May 15.
- Siregar, Megawati. *Analisis keterampilan menjelaskan melalui pembelajaran micro teaching pada mahasiswa semester VI Jurusan Tadris Matematika IAIN Padangsidimpuan*. Undergraduate thesis, IAIN Padangsidimpuan. 2016.
- Snoeyink R. Using video self-analysis to improve the 'withitness' of student teachers. Journal Digital learning in teacher education. 2010; 26 (3), pp.101–110.
- Tripp T R, Rich P J. The influence of video analysis on the process of teacher change. Teaching and teacher education 2012; 28, (5): pp.728–739.