

## Improving Student Skills About Volley Ball Techniques through Learning Video

Yoyok Budiyo

SD Negeri 2 Ngroto  
yoyokbudi264@gmail.com

---

### Article History

accepted 1/8/2021

approved 17/8/2021

published 1/9/2021

---

### Abstract

*Ditulis dalam Bahasa Inggris dan Indonesia, maksimal 150 kata, font Arial 10pt, spasi 1. Abstrak menguraikan latar belakang, tujuan, metode penelitian (jika penelitian), hasil kajian atau penelitian, dan Based on the results of observations and discussions with the Principal and Teachers at SD Negeri 2 Ngroto, there were several problems related to Physical Education learning. Some of the problems that are a problem at SD Negeri 2 Ngroto are the low skills of students about basic techniques for class VI volleyball during the covid pandemic. The purpose of making this actualization design is to improve students' skills in practicing basic technique movements. Lower passing and upper passing in volleyball games through learning videos.*

*From the bottom passing indicator, there is an increase in the ability to pass down from an average of 8.08 to 11.07 with a percentage increase of 45.71%. while Passing above experienced an increase in the average class from 8.5 to 12.54 with a percentage increase of 42.99%. From the existing data, it can be concluded that classroom action research in the form of: Improving students' skills on basic volleyball techniques through video learning in class VI can be used for class VI students of SD Negeri 2 Ngroto, Gubug District, Grobogan Regency.*

**Keywords:** volley ball techniques, learning video

### Abstrak

*Berdasarkan hasil observasi dan diskusi dengan Kepala Sekolah dan Guru yang dilaksanakan di SD Negeri 2 Ngroto terdapat beberapa permasalahan yang berkaitan dengan pembelajaran Penjasorkes. Beberapa permasalahan yang menjadi persoalan di SD Negeri 2 Ngroto adalah Rendahnya Ketrampilan siswa tentang teknik dasar Permainan bola volley kelas VI dimasa pandemic covid. Tujuan dari pembuatan rancangan aktualisasi ini adalah meningkatkan ketrampilan siswa dalam mempraktikkan gerakan teknik dasar Passing bawah dan passing atas dalam permainan bola volley melalui video pembelajaran*

*Dari indikator passing bawah terdapat peningkatan kemampuan passing bawah dari rata-rata 8.08 menjadi 11.07 dengan persentase kenaikan sebesar 45.71 %. sedangkan Passing atas mengalami peningkatan rata rata kelas dari 8.5 menjadi 12.54 dengan persentase kenaikan sebesar 42.99 %. Dari data yang ada maka dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas yang berupa peningkatan ketrampilan siswa tentang teknik dasar bola volley melalui video pembelajaran pada kelas VI ini dapat digunakan bagi siswa kelas VI SD Negeri 2 Ngroto Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan.*

**Kata kunci:** teknik bola voli, video pembelajaran

---

Social, Humanities, and Education Studies (SHEs): Conference Series

<https://jurnal.uns.ac.id/shes>

p-ISSN 2620-9284

e-ISSN 2620-9292



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

## PENDAHULUAN

Model pembelajaran di masa pandemi berbeda dengan biasanya. Mata pelajaran penjas yang identik dengan praktik dan pembelajarannya memerlukan interaksi kontak fisik antarsiswa sekarang harus dilaksanakan berbeda. Peralihan antara pembelajaran offline ke online mengharuskan guru penjas mengubah model pembelajaran. Awalnya guru bisa memantau aktivitas siswa secara langsung sekarang hanya bisa melalui aplikasi pembelajaran daring (dalam Jaringan)

Dimiyati & Mudjiono (2002) mengartikan pembelajaran sebagai kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional dengan tujuan agar siswa belajar secara aktif, yang menekankan kepada penyediaan sumber belajar. Pendapat yang dikemukakan di atas secara tidak langsung mengartikan pembelajaran sebagai fasilitas yang digunakan oleh guru untuk membuat siswa belajar secara mandiri. Sedangkan menurut Saiful (2006), pembelajaran diartikan sebagai interaksi belajar mengajar yang mengacu pada suatu tujuan tertentu yang telah dirumuskan pada satuan pelajaran atau silabus. Pendapat ini menekankan pada proses yang terjadi dalam pembelajaran yaitu interaksi belajar mengajar. (Rochman et al., 2020)

Hakikat pembelajaran PJOK yang syarat dengan gerakan fisik, pembelajarannya dilakukan di ruang terbuka atau di lapangan. Metode untuk pendidikan olahraga adalah metode deduktif atau metode perintah, dengan ragam pemberian tugas, demonstrasi dan sedikit penjelasan. (Herlina & Suherman, 2020). Dalam kondisi pandemi terjadi perubahan sistem pembelajaran secara keseluruhan. Pendidikan Olahraga atau yang lebih dikenal dengan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, merupakan matapelajaran yang memiliki ciri khas gerak tubuh sebagai media utama pembelajaran. Tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, tergolong kompleks, karena bukan hanya melibatkan aktifitas tubuh saja, namun juga terdapat proses rangsangan neuromuscular dalam menguasai gerakan tertentu, selain itu juga pada pembelajaran pendidikan jasmani bukan hanya dituntut aktif bergerak, namun juga aktif berfikir (terutama dalam memahami gerak dan mengambil keputusan saat praktik berlomba atau bertanding) juga harus peka terhadap lingkungan sosialnya, terutama yang berhubungan dengan aktifitas teamwork. Oleh karena itulah maka tujuan pendidikan jasmani menjadi kompleks dan masing-masing aspek harus dikembangkan secara harmonis. (Wijayanto et al., 2020)

Berdasarkan survey yang dilakukan kepada 26 siswa kelas VI SD Negeri 2 Ngroto terkait berbagai aplikasi pembelajaran yang memungkinkan untuk digunakan, didapatkan data bahwa 90 % siswa hanya familier dengan aplikasi whatsapp, sedangkan 10% yang lain familier dengan whatsapp dan berbagai aplikasi lain seperti google classroom dan telegram. Berdasarkan hasil survey ini, maka pembelajaran daring pada mata pelajaran PJOK SD Negeri2 Ngroto menggunakan aplikasi Whatsapp. (Ekantini, 2020). Salah satu ilustrasi yang mampu memberikan informasi penjelasan kepada peserta didik ialah demonstrasi (Fatimah, 2017). Berdasarkan hal tersebut, guru menggunakan whatsapp sebagai aplikasi pembelajaran online dengan dibantu video demonstrasi. Materi pembelajaran diberikan guru kepada peserta didik melalui aplikasi whatsapp dalam bentuk powerpoint, materi bacaan, dan video demonstrasi singkat. (Ekantini, 2020)

Selain sebagai data diatas hasil observasi dan diskusi dengan Kepala Sekolah serta Guru yang dilaksanakan di SD Negeri 2 Ngroto Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan terdapat beberapa permasalahan yang berkaitan dengan pembelajaran Penjasorkes . Beberapa permasalahan yang menjadi persoalan di SD Negeri 2 Ngroto adalah Rendahnya ketrampilan siswa tentang teknik dasar Permainan bola volley kelas VI dimasa pandemic covid.

Maka berdasarkan permasalahan diatas guru mengadakan penelitian tindakan kelas untuk meningkatkan ketrampilan siswa tentang teknik dasar Permainan bola volley kelas VI dimasa pandemic covid.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan Indonesia termasuk di negara-negara lainnya, kini tengah mengalami persoalan serius karena tidak semua pendidik dan peserta didik, juga orang tua benar-benar siap dalam menghadapi pandemic Covid-19 ini. Banyak persoalan muncul di masyarakat serta di lingkungan sekolah terkait pelaksanaan proses belajar mengajar secara daring di tengah pandemi Covid-19 ini. Banyak keluhan yang muncul terkait pembelajaran daring, seperti bagaimana cara memahami karakter psikologis peserta didik dan pendidiknya agar pola pengajaran Belajar Dari Rumah yang diberikan dapat berjalan lancar tanpa ada kendala yang berarti.

Kegiatan belajar mengajar secara daring di masa Pandemi Covid-19 perlu dilakukan dengan strategi yang tepat agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Ada banyak sekali permasalahan yang sering dijumpai selama proses belajar mengajar di masa Pandemi ini berlangsung. Dengan berbagai masalah tersebut, adanya sarana dan prasarana yang mendukung di sekolah seharusnya dapat dimanfaatkan secara optimal agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Hal tersebut tentu perlu ditunjang oleh kemampuan dan keterampilan guru dalam mengoperasikan sarana dan prasarana yang ada. Penggunaan teknologi menggunakan sarana prasarana sekolah dapat menghasilkan sebuah media pembelajaran yang mendukung kegiatan belajar mengajar di masa Pandemi. Salah satunya adalah video pembelajaran. Melalui pelatihan pembuatan video pembelajaran berbasis android diharapkan dapat meringankan beban guru dalam mencapai target tujuan pembelajaran dan memudahkan siswa dalam memahami serta mengulas kembali materi secara mandiri khususnya di masa Pandemi Covid-19

Kemudian bagaimana pula persiapan para pendidik guna menyalasi kesulitan peserta didik belajar dari rumah yang notabene banyak gangguan dengan segala permasalahannya. Bagaimana pula dengan pola belajar dari rumah jika posisi rumah peserta didik dan rumah pendidik yang susah signal, minim perangkat komputer, gawai/gadget/laptop yang tidak mendukung. Tak hanya itu, pertanyaan yang juga kerap muncul bagaimana pula seorang pendidik harus sigap dan kreatif dalam membuat sebuah virtual classrom yang menarik agar peserta didik tetap fokus dan tidak bosan pada layar kaca PC atau gawainya dalam proses belajar seharian.

Persoalan pembelajaran tersebut banyak terjadi pada proses pembelajaran daring. Selama proses pembelajaran daring banyak kendala yang di temukan. Terutama dalam penyampaian materi pada proses pembelajaran dan penyampaian tugas peserta didik yang harus diselesaikan secara mandiri. Dalam penyampaian materi selama proses pembelajaran dari rumah, media yang digunakan masih kurang menarik bagi peserta didik, sehingga banyak peserta didik yang belum paham materi yang diajarkan oleh guru, sehingga hasil belajar yang dihasilkan peserta didik hampir sebagian besar di bawah ketuntasan minimal yang telah ditetapkan. Kendala tersebut biasanya terjadi karena guru hanya memberikan tugas melalui whatsapp yang hanya mengambil dari buku pelajaran. Ketidakpahaman peserta didik tersebut menyebabkan hasil belajar peserta didik juga masih banyak yang rendah dan banyak peserta didik yang tidak melaporkan hasil praktiknya dirumah.

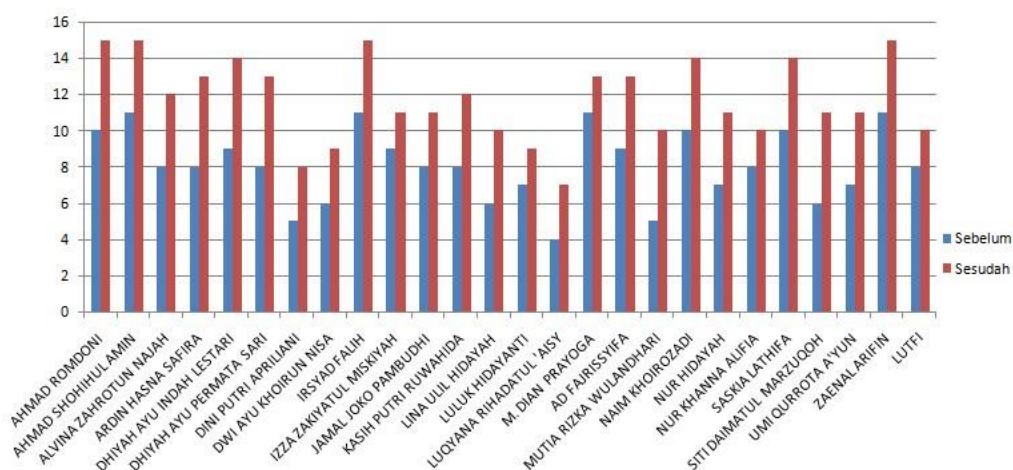
Dari permasalahan tersebut maka guru seharusnya memperbaiki proses pembelajarannya dan berkeinginan meningkatkan hasil belajar mata pelajaran PJOK. Salah satu caranya adalah dengan menggunakan media video pembelajaran. Menurut (Alphaomegaproperty,2020) Media adalah pengantar pesan yang mampu merangsang pikiran siswa dalam proses pembelajaran. Pembelajaran adalah proses komunikasi antara pembelajar, pengajar, dan bahan ajar. Apabila media itu membawa pesan pesan atau informasi yang bertujuan instruksional atau mengandung maksud-maksud pengajaran maka media itu disebut media pengajaran. Dalam pengertian yang lebih luas media pembelajaran adalah alat, metode, dan teknik yang dipergunakan dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara pengajar dan pembelajar

dalam proses pembelajaran di kelas. Dengan adanya media pembelajaran dapat merangsang pikiran siswa untuk lebih fokus ke pembelajaran yang diberikan oleh guru. Adanya interaksi yang lebih efektif antara guru dan siswa pada proses pembelajaran di dalam kelas. Masih menurut (Alphaomegaproperty, 2020) video adalah gambar gerak yang terdapat serangkaian alur dan menampilkan pesan dari bagian sebuah gambar untuk tercapainya tujuan pembelajaran. Video pembelajaran adalah suatu media yang dirancang secara sistematis dengan berpedoman kepada kurikulum yang berlaku dan dalam pengembangannya mengaplikasikan prinsip-prinsip pembelajaran sehingga program tersebut memungkinkan peserta didik mencemati materi pelajaran secara lebih mudah dan menarik. Secara fisik video pembelajaran merupakan program pembelajaran yang dikemas dalam kaset video dan disajikan dengan menggunakan peralatan Projector, VCD player serta TV monitor. Dapat disimpulkan dalam penggunaan media pembelajaran berbasis video juga harus dapat menyiapkan infrastruktur yang memadai

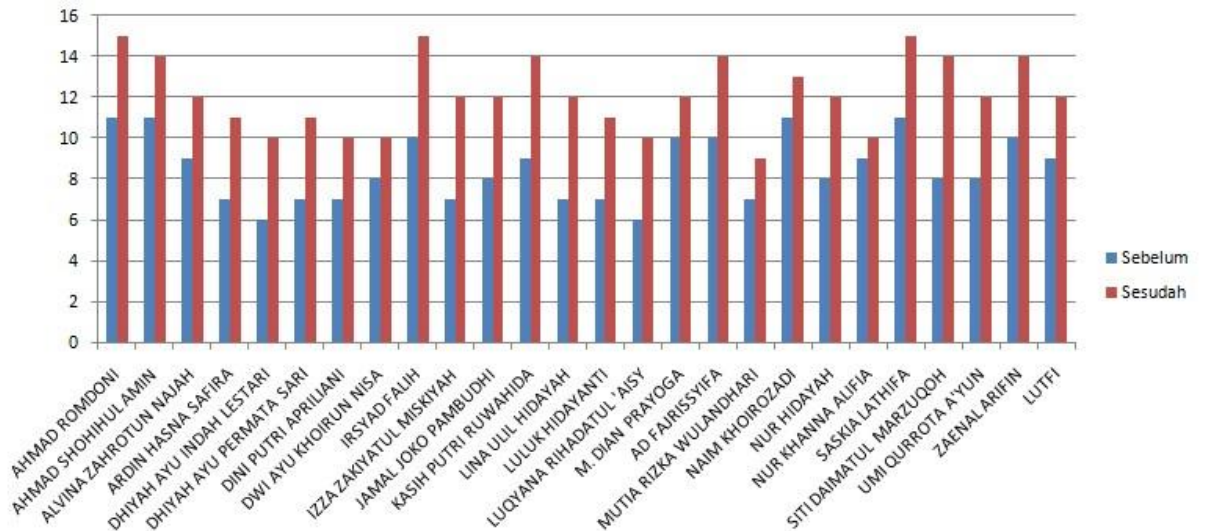
Tujuan Pemanfaatan Media Video Dalam Pembelajaran Menurut (UNNES,n.d.) Secara umum tujuan penggunaan media pembelajaran adalah membantu guru dalam menyampaikan pesan-pesan atau materi pelajaran kepada siswanya, agar pesan lebih mudah dimengerti, lebih menarik, dan lebih menyenangkan kepada siswa. Sedangkan secara khusus media pembelajaran digunakan dengan tujuan:

1. Memberikan pengalaman belajar yang berbeda dan bervariasi sehingga merangsang minat siswa untuk belajar.
2. Menumbuhkan sikap dan keterampilan tertentu dalam bidang teknologi
3. Menciptakan situasi belajar yang tidak mudah dilupakan oleh siswa
4. Mewujudkan situasi belajar yang efektif
5. Memberikan motivasi belajar kepada siswa (Situmorang, 2009)

Penelitian mengenai Peningkatan Keterampilan Siswa tentang Teknik Dasar Bola volley Melalui Video Pembelajaran Pada Kelas VI SD Negeri 2 Ngroto Kec. Gubug Kab. Grobogan Dalam penelitian ini pengambilan data dilakukan pada 26 peserta didik dengan pembelajaran 2 fase. Fase yang pertama fase tidak menggunakan media video dan fase yang kedua menggunakan media video. Dari 2 fase tersebut terdapat peningkatan dalam hal keterampilan Teknik Dasar Passing Bawah dan Teknik Dasar Passing atas. Ringkasan dari hasil analisis data tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. Keterampilan teknik dasar passing bawah bola volley



**Gambar2. Ketrampilan teknik dasar passing atas bola volley**

Dari hasil analisis data penelitian yang ada di atas maka dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan dalam hal ketrampilan teknik dasar passing bawah dan teknik dasar passing atas di permainan bola volley. Gerakan dasar Passing bawah dan passing atas dengan indicator melakukan passing bawah dan passing atas secara mandiri atau di tempat selama 30 detik. Dari indicator passing bawah terdapat peningkatan kemampuan passing bawah dari rata-rata 8.08 menjadi 11.07 dengan persentase kenaikan sebesar 45.71 %. sedangkan Passing atas mengalami peningkatan rata rata kelas dari 8.5 menjadi 12.54 dengan persentase kenaikan sebesar 42.99 %.

### SIMPULAN

Selama masa pandemi covid-19 pembelajaran PJOK di SD Negeri 2 Ngroto kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan dilaksanakan secara daring/online. Pembelajaran secara daring/online ini memiliki permasalahan, karena selama pembelajaran di masa pandemi covid-19 siswa mengalami penurunan dalam pembelajaran PJOK. Salah satunya yaitu dalam hal ketrampilan teknik dasar passing bawah dan teknik dasar passing atas dalam permainan bola volley.

Maka dari itu guru melaksanakan penelitian dengan memanfaatkan video pembelajaran untuk meningkatkan ketrampilan teknik dasar passing bawah dan teknik dasar passing atas dalam permainan bola volley. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil adanya peningkatan gerak dasar passing bawah dan passing atas siswa SD Negeri 2 Ngroto Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan.

Dari hasil analisis data penelitian yang ada di atas maka dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan dalam hal ketrampilan teknik dasar passing bawah dan teknik dasar passing atas di permainan bola volley. Gerakan dasar Passing bawah dan passing atas dengan indicator melakukan passing bawah dan passing atas secara mandiri atau di tempat selama 30 detik. Dari indicator passing bawah terdapat peningkatan kemampuan passing bawah dari rata-rata 8.08 menjadi 11.07 dengan persentase kenaikan sebesar 45.71 %. sedangkan Passing atas mengalami peningkatan rata rata kelas dari 8.5 menjadi 12.54 dengan persentase kenaikan sebesar 42.99 %. Itu tadi adalah hasil penelitian yang dilakukan di SD Negeri 2 ngroto kecamatan Gubug kabupaten Grobogan.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Alphaomegaproperty. (2020). Pengertian Media Video Pembelajaran. <https://alphaomegaproperty.co.id/pengertian-media-video-pembelajaran/>
- Ekantini, A. (2020). Efektivitas Pembelajaran Daring pada Mata Pelajaran IPA di Masa Pandemi Covid-19 : Studi Komparasi Pembelajaran Luring dan Daring pada Mata Pelajaran IPA SMP. 5(November 2020), 187–193.
- Herlina, & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ( PJOK ) di Tengah Pandemi Corona Virus Disease ( Covid ) -19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 0383, 3. <https://doi.org/http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index>
- Lembaga Administrasi Negara. 2015. Akuntabilitas. Modul pendidikan dan pelatihan prajabatan golongan III. Jakarta:Lembaga Administrasi Negara.
- Lembaga Administrasi Negara. 2015. Anti Korupsi. Modul pendidikan dan pelatihan prajabatan golongan I/II dan III. Jakarta:Lembaga Administrasi Negara.
- Lembaga Administrasi Negara. 2015. Etika Publik. Modul pendidikan dan pelatihan prajabatan golongan I dan II. Jakarta:Lembaga Administrasi Negara.
- Lembaga Administrasi Negara. 2015. Komitmen Mutu. Modul pendidikan dan pelatihan prajabatan golongan I dan II. Jakarta:Lembaga Administrasi Negara.
- Lembaga Administrasi Negara. 2015. Nasionalisme. Modul pendidikan dan pelatihan prajabatan golongan III. Jakarta:Lembaga Administrasi Negara.
- Rochman, B., Indahwati, N., & ... (2020). Identifikasi Keterlaksanaan Pembelajaran PJOK Tingkat SMP Di Masa Pandemi Covid 19 Se-Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 257–265. <https://doi.org/http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/index>
- UNNES. (n.d.). Tujuan Penggunaan Media Pembelajaran. Retrieved October 24, 2020, from <https://sites.google.com/a/students.unnes.ac.id/pus/page-1/tujuan-penggunaan-mediapembelajaran>
- Wijayanto, A., Yunis, S., Ari, B., Kurniawan, W., Rahadian, A., Amiq, F., Ika, A., Joan, N., Andrianto, R., & Baun, A. (2020). Bunga Rampai Strategi Pembelajaran Selama Pandemi COVID – 19.