

Pengaruh Penggunaan Video Digital terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Bola Voli pada Siswa SD Negeri 1 Semondo

Indra Sudrajat^{1*}, Jaka Sayyidina Ali²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen,
Jl. Kutoarjo No.Km.05, Wonoboyo, Jatisari, Kec.Kebumen, Kab.Kebumen, Jawa Tengah
sanufaindra@gmail.com

Abstract

This study aimed to determine the effect of using digital video on learning outcomes of basic volleyball techniques among students at SD Negeri 1 Semondo. The study employed a quantitative approach using an experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 17 fifth-grade students selected through purposive sampling. The research instrument was a volleyball skills battery test covering underhand service, forearm passing, overhead passing, smash, and block. Data were collected through pretest, treatment using digital video-based learning media, and posttest. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and the Paired Sample t-test at a significance level of 5%. The findings revealed that students' average learning outcomes improved after the implementation of digital video-based learning. The hypothesis testing showed a significance value (Sig. 2-tailed) of less than 0.05, indicating a significant difference between the pretest and posttest scores. Therefore, the use of digital video had a significant positive effect on improving students' learning outcomes in basic volleyball techniques at SD Negeri 1 Semondo. Digital video learning media helped students understand movement techniques more clearly, increased their learning motivation, and made the physical education learning process more effective and engaging.

Keywords: Digital Video, Learning Outcomes, Basic Volleyball Techniques, Physical Education, Elementary School.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan video digital terhadap hasil belajar teknik dasar bola voli pada siswa SD Negeri 1 Semondo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 17 siswa kelas V yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa battery test keterampilan bola voli yang meliputi tes servis, passing bawah, passing atas, smash, dan block. Pengumpulan data dilakukan melalui pemberian pretest, perlakuan menggunakan media video digital, dan posttest. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, serta uji hipotesis Paired Sample t-test pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata hasil belajar siswa mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan menggunakan video digital. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $< 0,05$ sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, penggunaan video digital berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar teknik dasar bola voli pada siswa SD Negeri 1 Semondo. Media video digital mampu membantu siswa memahami teknik gerakan secara lebih jelas, meningkatkan motivasi belajar, serta mendukung proses pembelajaran PJOK menjadi lebih efektif dan menarik.

Kata Kunci: Video Digital, Hasil Pembelajaran, Teknik Dasar Bola Voli, Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar.

Copyright (c) 2026 Indra Sudrajat, Jaka Sayyidina Ali

✉ Corresponding author: Indra Sudrajat

Email Address: sanufaindra@gmail.com (Jl. Kutoarjo No.Km.05, Kec. Kebumen, Kab.Kebumen, Jawa Tengah)

Received 15 June 2026, Accepted 30 June 2026, Published 11 July 2026

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan kemampuan peserta didik secara menyeluruh, baik aspek pengetahuan, keterampilan, maupun sikap melalui aktivitas fisik. Salah satu materi yang dipelajari pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar adalah permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar seperti passing bawah, passing atas, servis, smash, dan block menjadi kompetensi yang harus dimiliki siswa agar mampu mengikuti pembelajaran secara optimal.

Dalam pelaksanaannya, pembelajaran teknik dasar bola voli masih menghadapi berbagai kendala. Proses pembelajaran umumnya masih mengandalkan penjelasan lisan dan demonstrasi guru sehingga siswa belum memperoleh gambaran gerakan yang jelas. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian siswa mengalami kesulitan dalam memahami urutan gerakan, mengingat teknik yang benar, serta mempraktikkannya secara tepat. Akibatnya, hasil belajar teknik dasar bola voli belum mencapai tingkat yang diharapkan.

Pemanfaatan media pembelajaran menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi permasalahan tersebut. Video digital memiliki kemampuan menyajikan materi secara visual dan audio sehingga gerakan dapat diamati secara lebih jelas, sistematis, dan berulang sesuai kebutuhan siswa. Melalui media video, peserta didik dapat melihat setiap tahapan gerakan secara detail sehingga lebih mudah memahami teknik yang dipelajari. Selain itu, penggunaan video digital mampu meningkatkan perhatian, motivasi belajar, serta menciptakan proses pembelajaran yang lebih menarik dibandingkan metode konvensional.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa media video memberikan dampak positif terhadap pembelajaran bola voli. Penelitian Nurmaida Sukendro dan Yuliawan (2023) menghasilkan media video pembelajaran passing bawah yang dinilai sangat layak digunakan dalam proses pembelajaran. Firdausi dan Ridwan (2025) juga melaporkan bahwa penggunaan media audio-visual mampu meningkatkan hasil belajar passing bola voli secara signifikan. Penelitian Aryanata dkk. (2020) menunjukkan bahwa video pembelajaran teknik dasar bola voli efektif meningkatkan hasil belajar peserta didik melalui pembelajaran yang lebih interaktif.

Meskipun demikian, penelitian mengenai penggunaan video digital pada pembelajaran teknik dasar bola voli di tingkat sekolah dasar, khususnya di SD Negeri 1 Semondo, masih terbatas. Selain itu, penelitian ini tidak hanya menilai satu jenis keterampilan, tetapi mengukur hasil belajar berdasarkan lima teknik dasar bola voli, yaitu passing bawah, passing atas, servis, smash, dan block melalui desain eksperimen One Group Pretest-Posttest. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas penggunaan video digital dalam meningkatkan hasil belajar teknik dasar bola voli pada siswa sekolah dasar.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan video digital terhadap hasil belajar teknik dasar bola voli pada siswa SD Negeri 1 Semondo.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang diterapkan adalah One Group Pretest-Posttest Design, yaitu memberikan tes awal (pretest) sebelum perlakuan, kemudian memberikan perlakuan berupa pembelajaran menggunakan video digital, dan diakhiri dengan tes akhir (posttest) untuk mengetahui perubahan hasil belajar siswa.

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 1 Semondo, Gombong, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah pada bulan Juli 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa yang mengikuti pembelajaran PJOK di

SD Negeri 1 Semondo tahun ajaran 2025/2026. Sampel penelitian berjumlah 17 siswa kelas V yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan pertimbangan bahwa siswa mengikuti pembelajaran materi teknik dasar bola voli serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penggunaan video digital sebagai media pembelajaran, sedangkan variabel terikat adalah hasil belajar teknik dasar bola voli. Perlakuan diberikan melalui pembelajaran menggunakan video digital yang menampilkan materi teknik dasar bola voli, meliputi servis, passing bawah, passing atas, smash, dan block.

Instrumen penelitian menggunakan battery test keterampilan bola voli yang mengacu pada Fauzi (2011). Penilaian dilakukan terhadap lima teknik dasar, yaitu servis, passing bawah, passing atas, smash, dan block. Pengukuran dilakukan pada saat pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan kemampuan siswa setelah diberikan perlakuan.

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, dan simpangan baku. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk sebagai syarat analisis parametrik. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample t-test dengan taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui pengaruh penggunaan video digital terhadap hasil belajar teknik dasar bola voli. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel.

HASIL DAN DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan video digital terhadap hasil belajar teknik dasar bola voli pada siswa SD Negeri 1 Semondo. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk, dan uji hipotesis menggunakan paired sample t-test.

Statistik Deskriptif

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar pada seluruh teknik dasar bola voli setelah siswa memperoleh pembelajaran menggunakan media video digital. Perbandingan nilai rata-rata pretest dan posttest disajikan pada Tabel 1.0

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil Pretest dan Posttest

Teknik Dasar	Pretest (Mean $\pm$ SD)	Posttest (Mean $\pm$ SD)	Selisih Mean
Service Bawah	19,00 $\pm$ 1,94	25,47 $\pm$ 2,21	6,47
Passing Bawah	22,06 $\pm$ 1,92	29,76 $\pm$ 2,39	7,70
Passing Atas	19,82 $\pm$ 2,04	27,00 $\pm$ 2,60	7,18
Block	16,00 $\pm$ 1,94	22,35 $\pm$ 2,26	6,35
Smash	13,18 $\pm$ 1,85	19,16 $\pm$ 1,95	5,88

Berdasarkan Tabel 1, seluruh teknik dasar bola voli mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan berupa pembelajaran menggunakan video digital. Peningkatan tertinggi terjadi pada teknik passing bawah dengan selisih rata-rata sebesar 7,70, sedangkan peningkatan terendah terjadi pada teknik smash dengan selisih rata-rata sebesar 5,88. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan

video digital mampu meningkatkan kemampuan siswa pada seluruh aspek keterampilan yang diukur.

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan metode Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 1.1

Kata kunci adalah label manuskrip Anda dan penting untuk mengoreksi pengindeksan dan penelusuran. Oleh karena itu kata kunci harus mewakili konten dan hal penting tentang artikel Anda. Gunakan hanya singkatan yang sudah baku di lapangan. misalnya DNA. Setiap kata/frase dalam kata kunci harus dipisahkan dengan koma (,), bukan titik koma (;).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	W Hitung	W Tabel	Keterangan
Pretest	0.969	0.892	Berdistribusi Normal
Posttest	0.972	0.892	Berdistribusi Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest maupun posttest memenuhi asumsi distribusi normal. Oleh karena itu, analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik, yaitu paired sample t-test.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan hasil belajar sebelum dan sesudah penggunaan video digital. Hasil analisis ditunjukkan pada Tabel 1.3

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	N	Mean Pretetest	Mean Posttest	t Hitung	T tabel	Keputusan
Pretest-Posttest	17	90,059	123,647	-63,493	2,120	H ₀ ditolak dan H ₁ diterima.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai t hitung sebesar -63,493, sedangkan t tabel sebesar 2,120 pada taraf signifikansi 5%. Karena nilai absolut t hitung lebih besar daripada t tabel ($63,493 > 2,120$), maka H₀ ditolak dan H₁ diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan video digital memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar teknik dasar bola voli pada siswa SD Negeri 1 Semono.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan video digital mampu meningkatkan hasil belajar teknik dasar bola voli pada siswa SD Negeri 1 Semono. Peningkatan terlihat pada seluruh teknik dasar yang diukur, yaitu service bawah, passing bawah, passing atas, block, dan smash. Perbedaan rata-rata antara nilai pretest dan posttest menunjukkan bahwa siswa memperoleh kemampuan yang lebih baik setelah mengikuti pembelajaran menggunakan media video digital.

Peningkatan hasil belajar tersebut terjadi karena media video digital mampu menyajikan materi pembelajaran secara visual dan auditori sehingga siswa dapat mengamati tahapan gerakan dengan lebih jelas. Melalui tayangan video, siswa dapat melihat posisi awal, pelaksanaan gerakan, hingga gerakan akhir secara berulang. Hal tersebut memudahkan siswa memahami teknik yang benar serta mengurangi

kesalahan saat mempraktikkan gerakan di lapangan. Selain itu, penyajian materi yang menarik juga meningkatkan perhatian dan motivasi siswa selama proses pembelajaran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wijaksono et al. (2019) yang menyatakan bahwa penggunaan media video memberikan peningkatan hasil belajar servis bawah bola voli dibandingkan pembelajaran tanpa media video. Penelitian Nurmaida Sukendro dan Yulianawati (2023) juga menunjukkan bahwa video pembelajaran bola voli memiliki tingkat kelayakan yang sangat baik dan efektif digunakan sebagai media pembelajaran. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Firdausi dan Ridwan (2025) yang menyimpulkan bahwa media audio-visual berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar passing bola voli. Selain itu, penelitian Aryanata et al. (2020) membuktikan bahwa video pembelajaran efektif meningkatkan hasil belajar teknik dasar bola voli melalui penyajian materi yang lebih interaktif.

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan penelitian terdahulu, penggunaan video digital dapat menjadi salah satu alternatif media pembelajaran yang efektif dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi teknik dasar bola voli di sekolah dasar. Media ini tidak hanya membantu siswa memahami konsep gerak secara lebih baik, tetapi juga meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran sehingga berdampak positif terhadap hasil belajar.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan video digital memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar teknik dasar bola voli pada siswa SD Negeri 1 Semondo. Hasil analisis deskriptif memperlihatkan adanya peningkatan nilai rata-rata pada seluruh teknik dasar bola voli, yaitu service bawah, passing bawah, passing atas, block, dan smash setelah pembelajaran menggunakan media video digital. Hasil uji hipotesis (paired sample t-test) juga menunjukkan bahwa nilai $|t|$ hitung lebih besar daripada t tabel, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, media video digital terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar teknik dasar bola voli. Penggunaan media ini dapat menjadi alternatif pembelajaran PJOK yang lebih menarik, interaktif, dan membantu siswa memahami serta mempraktikkan teknik dasar bola voli dengan lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala SD Negeri 1 Semondo, guru PJOK, siswa kelas V SD Negeri 1 Semondo, serta dosen pembimbing Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

Alim, B. (2025). Efektivitas Platform E-Learning Berbasis Video Interaktif terhadap Hasil Belajar Kognitif dan Psikomotor pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Siswa SMA. *Global Journal Sport Science*, 3(3), 467–475.

- Arif Yudianto. (2017). Penerapan Video Sebagai Media Pembelajaran.
- Aryanata, I. W. Y., Jampel, I. N., & Mahadewi, L. P. P. (2020). Media Video Pembelajaran Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pada Pelajaran Penjaskes. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 4(2), 186–192.
- Bumburo, B., Ita, S., Wanena, T., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Permainan bola voli: Sebuah tinjauan konseptual. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 38.
- Dr. Drs. H. Rifa'i Abubakar, M.A. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian. 2021.
- Drs. Arief Sidharta, M.Pd. (2005). Media Pembelajaran.
- Elizabeth_Hurlock. (n.d.). Psikologi_Perkembangan.
- Fadilah, A., Nurzakiyah, K. R., Kanya, N. A., Hidayat, S. P., & Setiawan, U. (2023). Pengertian Media, Tujuan, Fungsi, Manfaat dan Urgensi Media Pembelajaran. 1(2).
- Firdausi, A. Z., & Ridwan, M. (2025). Media Audio-Visual Sebagai Inovasi Pembelajaran Passing Bola Voli Di Sekolah. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 11(2), 590–597.
- Keswando, et al., & Sistasih, M. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1).
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *Historis : Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
- Listyarini, A. E., & Ali, J. S. (2022). Tingkat pemahaman siswa kelas V terhadap pembelajaran permainan net menggunakan media video di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 99–107.
- Mulyadi, D. Y. N., Pd, M., Pratiwi, E., & Pd, M. (2020). Pembelajaran Bola Voli.
- Nurmaida Sukendro, S., & Yuliawan, E. (2023). Pengembangan Video Pembelajaran Materi Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas V SDN 76/IX Mendalo Darat. *JURNAL PRESTASI*, 6(2), 38.
- Nurokhman, M. H., Ridwan, M., Ningsih, Y. F., & Dinata, V. C. (2025). Penerapan Media Pembelajaran Video Berbasis Canva terhadap Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 373–381.
- Nurwahidah, C. D., Zaharah, Z., & Sina, I. (2021). Media Video Pembelajaran Dalam Meningkatkan Motivasi Dan Prestasi Mahasiswa. *Rausyan Fikr : Jurnal Pemikiran dan Pencerahan*, 17(1).
- rafiqfadlani9421. (2018, January 29). Teknik Dasar Bola Voli Bagian 5 (Last). Ilmu Pengetahuan.
- Rizal Farista, I. A. M. (n.d.). Pengembangan Video Pembelajaran.
- Sappaile, B. I. (2007). Konsep Instrumen Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 13(66), 379–391.
- Silaban, R. A., Lolowang, D., Pandaleke, T., & Siagian, F. R. D. (2025). Efektivitas Penerapan Media Audiovisual Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan: Systematic Literature Review. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(1), 16–27.
- Sir, I., & Irawati, A. F. (2025). Efektivitas Pembelajaran Berbasis Video Untuk Meningkatkan

- Kemampuan Gerak Teknik Dasar Forehand Drive Dalam Permainan Squash: Efektivitas Pembelajaran Berbasis Video Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Teknik Dasar Forehand Drive Dalam Permainan Squash. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 5(1), 58–64.
- Taruna. (2024). Pengaruh Variasi Pembelajaran Passing.
- Teknik Dasar Permainan Bola Voli dan Cara Melakukannya | Perpustakaan.id. (2019, March 13). <https://perpustakaan.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli/>
- Vannisa. (2017, October 3). Teknik Cara Servis Bawah dan Servis Atas Pada Permainan Bola Voli.
- Widayat. (2017). Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Di Sd Negeri 2 Parangtritis Kretek Bantul.
- Wijaksono, S., Hidasari, F. P., & Triansyah, A. (2019a). Pengaruh Media Video Terhadap Hasil Belajar Servis Bawah Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(3).
- Wijaksono, S., Hidasari, F. P., & Triansyah, A. (2019b). Pengaruh Media Video Terhadap Hasil Belajar Servis Bawah Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(3).