J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah
Vol.4, No.3, April 2025

Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Melalui Metode Pembelajaran Berbasis Video di Madrasah Tsanawiyah Al Imamiyah Pasongsongan Sumenep Tahun Pelajaran 2023-2024

Penulis Dafid Qurrahman[1], Abdul Azis[2], Mohammad Hasan Basri[3]
[1,2,3]Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Stkip Pgri Sumenep
E-mail: davidarizawa4@gmail.com[1], azisyamhari@stkippgrisumenep.ac.id[2], moh_hasan_basri@stkippgrisumenep.ac.id[3]

Article History:
Received: 17 Maret 2025
Revised: 06 April 2025
Accepted: 14 April 2025

Keywords: *Skill Improvement, Basic Volleyball Techniques, Video-Based Learning Methods, Madrasah Tsanawiyah Al Imamiyah Pasongsongan.*

Abstract: *This research aims to determine the improvement of basic volleyball technical skills through video-based learning methods at Madrasah Tsanawiyah Al Imamiyah Pasongsongan, Sumenep, in the 2023-2024 academic year. Basic volleyball technical skills, such as passing, serving, sets, and spikes, are an important aspect of learning the sport, but are often difficult to teach effectively with conventional methods. Therefore, video-based learning methods are used to provide a clear visual depiction of these basic techniques, which can be accessed by students both in direct learning activities and independently outside class hours. This research uses an experimental method with a pretest-posttest design, where students are given a volleyball skills test before and after implementing the video-based learning method. The research results showed that there was a significant increase in students' basic volleyball technical skills after implementing the video-based learning method. This shows that video as a learning medium can help students understand and master basic volleyball techniques better. It is hoped that this research can contribute to the development of sports learning methods in madrasas, especially in improving students' skills in volleyball.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bagian penting dari tubuh manusia dan dianggap sebagai kebutuhan karena manusia adalah makhluk yang bergerak dan harus bergerak untuk tetap hidup. Olahraga dianggap sebagai kebutuhan manusia karena dengan melakukan olahraga dengan cara yang teratur, terukur, dan terarah, tubuh dan jiwa manusia akan menjadi lebih baik.

Olahraga itu terdiri dari berbagai kecabangan, misalnya bola voli, beladiri, senam, atletik, serta olahraga permainan. Jenis olahraga tersebut sudah termasuk kedalam proses pendidikan di indonesia sekarang ini. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan kesehatan dan kebugaran jasmani. Dalam lingkungan pendidikan, olahraga menjadi mata pelajaran yang diminati oleh para siswa yakni olahraga

permainan. Olahraga permainan ini pula terdiri dari berbagai macam bentuk, salah satunya ialah olahraga permainan bola voli.

Kegiatan olahraga sekarang ini makin ramai dan semerak dilakukan mulai dari masyarakat pedesan hingga masyarakat perkotaan tanpa pandangan usia, mulai dari anak-anak sampai orang tua. Hal ini disebabkan makin tingginya tingkat kesadaran dan minat masyarakat akan pentingnya melakukan olahraga demi menjaga keseimbangan hidup. Oleh karena itu dijelaskan dalam UU RI No.11 Tahun 2022 Pasal 1 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Tujuan pembinaan dan pengembangan bolavoli di Indonesia adalah untuk meningkatkan prestasi. Prestasi tidak lepas dari dukungan keluarga sebagaimana dijelaskan dalam undang-undang. Republik Indonesia Nomor 3 Pasal 21 Ayat 4 (2007:) bahwa: pembinaan dan pengembangan "Keolahragaan Nasional adalah Keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai Keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan Olahraga".

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati di berbagai tingkat pendidikan, termasuk di sekolah. Sebagai olahraga yang melibatkan keterampilan teknis, penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli sangat penting untuk mendukung kemampuan siswa dalam berpartisipasi secara aktif dalam pertandingan maupun aktivitas fisik lainnya. Teknik dasar seperti passing, servis, bloking, dan smash merupakan fondasi yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain agar dapat berkontribusi secara efektif dalam permainan.

Namun, dalam proses pembelajaran di sekolah, masih banyak tantangan yang dihadapi oleh guru dalam mengajarkan teknik dasar bola voli. Terbatasnya waktu pelajaran, fasilitas yang kurang memadai, serta perbedaan tingkat pemahaman dan keterampilan siswa seringkali menjadi hambatan dalam mencapai tujuan pembelajaran yang optimal. Untuk mengatasi hal tersebut, metode pembelajaran berbasis video menjadi salah satu alternatif yang efektif.

Metode pembelajaran berbasis video memungkinkan siswa untuk melihat secara langsung demonstrasi teknik-teknik dasar bola voli dari berbagai sudut pandang dan dalam berbagai variasi situasi permainan. Dengan bantuan media visual, siswa dapat lebih mudah memahami dan mengingat langkah-langkah teknik yang benar. Selain itu, video memungkinkan pembelajaran dilakukan secara mandiri di luar jam pelajaran, memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperbaiki dan mengulang materi sesuai dengan kecepatan mereka masing-masing.

Permainan bola voli terdiri dari 6 orang pemain dalam setiap lapangan dan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari olahraga permainan bolavoli adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai yang berada di dalam lapangan lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga kali sentuhan dari untuk mengembalikan bola. Tiga posisi penting dalam permainan bolavoli adalah pengumpan, penyerang, dan bertahan. Ketiganya sangat penting untuk permainan bolavoli karena bolavoli adalah olahraga yang paling diprioritaskan. Untuk meningkatkan kinerja, Anda harus mengikuti pelatihan secara khusus atau pelajaran ekstrakulikuler. Di Indonesia, untuk pendidikan olahraga dan pusat latihan bolavoli yang berkembang, salah satunya di Kabupaten Sumenep.

Teknik permainan bolavoli selalu berkembang seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan, teknologi dan ilmu pengetahuan lainnya. Teknik dasar bermain bolavoli merupakan faktor penting yang harus diperhatikan dalam keterampilan bermain bolavoli. Teknik yang baik dan benar akan mempengaruhi produktivitas dan efektivitas permainan bolavoli (Irwanto, 2017). Teknik dasar permainan bolavoli ada empat, yaitu servis, passing, blok, dan smashing. Semua teknik ini merupakan keterampilan dasar bolavoli yang biasanya perlu dikuasai oleh pemain. Dengan cara ini, tujuan permainan yang diinginkan akan mudah tercapai. Dalam pertandingan

permainan bolavoli di sebuah tim harus menguasai teknik-teknik dasar bola voli agar dapat melancarkan serangan terhadap tim lawan. Adapun teknik-teknik dasar bola voli tersebut antara lain *servis, passing, smash, blocking.*

Gerak dasar dalam permainan bola voli merupakan faktor yang sangat penting untuk dikuasai setiap pemain bola voli. Penguasaan tehnik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan kalah dan menangnya tim dalam suatu pertandingan disamping unsur kondisi fisik, taktik, dan mental, (Suharno, 1982). Menurut pendapat dari M. Yunus (1992) menyatakan bahwa taktik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana metode pembelajaran berbasis video dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli siswa di sekolah. Diharapkan dengan penerapan metode ini, siswa tidak hanya dapat meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai permainan bola voli secara keseluruhan.

Didalam olahraga Bola voli paling utama untuk memahami kemampuan teknik dasar yang mencukupi agar dapat membantu siswa bisa bermain dengan maksimal dan meraih kemenangan ketika sedang bertanding. Berdasarkan temuan yang dibuat oleh peneliti, peneliti menemukan berbagai permasalahan di Madrasah Tsanawiyah Al imamiyah pasongsongan sumenep. Di Madrasah Tsanawiyah Al imamiyah yaitu kurangnya dari segi sarana dan prasarana yang kurang memadai dan juga kurangnya inovasi pembelajaran. Oleh karena itu, peneliti mengangkat semua siswa Madrasah Tsanawiyah Al imamiyah pasongsongan sebagai obyek dalam penelitian ini dengan judul "Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Melalui Metode Pembelajaran Berbasis Video Di Madrasah Tsanawiyah Al Imamiyah Pasongsongan Sumenep Tahun Pelajaran 2023-2024''

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). Model PTK yang digunakan dalam penelitian ini adalah Model Spiral dari Kemmis-Mc. Taggart (1988). Secara mendetail (Kemmis-Taggart dalam Rochiati, 2010) menjelaskan tahap-tahap penelitian tindakan yang dilakukannya. Permasalahan penelitian difokuskan kepada strategi bertanya kepada siswa dalam pembelajaran teknik dasar bola voli. Berikut uraian tahap-tahap penelitian tindakan Kemmis dan Mc. Taggart:

1. Pada kotak perencanaan tindakan, dirancanglah strategi bertanya untuk mendorong siswa untuk menjawab pertanyaannya sendiri.
2. Pada kotak pelaksanaan tindakan, mulai diajukan pertanyaan-pertanyaan kepada siswa untuk mendorong mereka mengatakan apa yang mereka ketahui, dan apa yang mereka minati.
3. Pada kotak observasi, pertanyaan-pertanyaan dan jawaban-jawaban siswa dicatat atau direkam untuk melihat apa yang sedang terjadi.
4. Dalam kotak refleksi, ternyata kontrol kelas yang terlalu ketat menyebabkan tanya jawab kurang lancar sehingga tidak mencapai hasil yang baik, dan perlu diperbaiki.

Pada siklus berikutnya, perencanaan direvisi dengan modifikasi dalam bentuk mengurangi pernyataan-pernyataan guru yang bersifat mengontrol siswa, agar strategi bertanya dapat berlangsung dengan baik. Pada tahap tindakan siklus kedua hal itu dilakukan. Pelaksanaannya dicatat dan direkam untuk melihat pengaruhnya terhadap perilaku siswa pada tahap refleksi. Siklus tersebut berkesinambungan dan berkelanjutan, bila sudah dirasa cukup dan tujuan telah tercapai,

maka siklus diberhentikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembelajaran berbasis video merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli. Metode ini mengintegrasikan media visual untuk membantu peserta didik memahami, mempraktikkan, dan mengevaluasi keterampilan yang diajarkan.

Kemajuan teknologi telah membuka berbagai peluang baru dalam dunia pendidikan, termasuk dalam pembelajaran olahraga seperti bola voli. Salah satu metode inovatif yang kini banyak diterapkan adalah pembelajaran berbasis video. Metode ini tidak hanya menarik perhatian siswa, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang efektif dalam mengembangkan keterampilan teknik dasar bola voli. Berikut adalah pembahasan terkait Teknik dasar bola voli:

1. Passing (bawah dan atas):

   Teknik passing adalah salah satu keterampilan dasar yang digunakan untuk mengoper bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing bertujuan untuk mengontrol bola dengan baik sehingga dapat diarahkan ke rekan setim untuk memulai serangan.
2. Servis:

   Teknik servis adalah cara memulai permainan dengan memukul bola ke arah area lawan dari belakang garis lapangan. Servis yang baik harus memiliki akurasi, kekuatan, dan strategi untuk membuat lawan kesulitan dalam menerima bola.
3. Smash:

   Smash dalam bola voli adalah teknik serangan utama yang digunakan untuk memukul bola dengan keras ke area lawan, dengan tujuan mencetak poin. Smash memerlukan kekuatan, kecepatan, dan akurasi, serta koordinasi tubuh yang baik.
4. Blocking:

   Blocking dalam bola voli adalah teknik bertahan yang digunakan untuk menghalangi atau membendung serangan (smash) dari lawan. Teknik ini dilakukan di dekat net dengan cara melompat dan mengangkat tangan tinggi-tinggi untuk menghadang bola yang datang dari arah lawan. Blocking yang efektif dapat menghentikan bola langsung masuk ke area lawan atau mengurangi kecepatan bola sehingga lebih mudah diterima oleh rekan setim.

Penguasaan teknik dasar ini sangat penting karena menjadi fondasi untuk bermain secara efektif dan mengurangi kesalahan teknis selama pertandingan. Namun, pengajaran teknik dasar sering kali menghadapi kendala, seperti kurangnya visualisasi gerakan yang tepat atau keterbatasan waktu praktik.

Metode berbasis video memberikan banyak keuntungan dalam proses pembelajaran olahraga, termasuk:

1. Visualisasi yang Jelas: Siswa dapat melihat detail gerakan, posisi tubuh, dan koordinasi teknik dasar dengan lebih jelas dibandingkan dengan penjelasan verbal saja.
2. Fleksibilitas Waktu: Video dapat diputar ulang kapan saja, memungkinkan siswa untuk belajar sesuai kecepatan masing-masing.
3. Kombinasi Teori dan Praktik: Penjelasan teori dalam video dilengkapi dengan demonstrasi praktik yang konkret.
4. Umpan Balik Langsung: Video rekaman latihan siswa dapat digunakan untuk menganalisis kesalahan teknik dan memberikan koreksi yang spesifik.

Dari hasil observasi lapangan yang dilakukan oleh peneliti di Madrasah Tsanawiyah Al

Imamiyah Pasongsongan Sumenep di tahun pembelajaran 2023-2024, bahwa pembelajaran menggunakan metode bebasis video sudah dilakukan sejak tahun 2023 sampai saat ini. Media video pembelajaran teknik dasar permaian bola voli ini digunakan untuk mengatasi permasalahan pembelajaran penjaskes. Masalah tersebut adalah rendahnya hasil belajar siswa. Karena sangat sulit mempraktikan teknik dasar bola voli dengan pembelajaran yang monoton, sehinga diperlukan inovasi pembelajaran dengan dikembangkannya pengembangan media video pembelajaran. Penggunaan media video pembelajaran di Madrasah Tsanawiyah Al Imamiyah sebagai salah satu sumber belajar memberikan suatu pengalaman yang baru bagi siswa. Media video pembelajaran digunakan dalam proses belajar memiliki banyak manfaat dan keuntungan, diantara lain video merupakan pengganti teroi yang tidak bisa disampaikan oleh pengajar didalam kelas, karena terhalang kesibukan dan lain hal dan dapat mempermudah siswa untuk belajar materi pembelajaran dimanapun mereka inggin melakukan pembelajaran dan dapat juga diputar secara berulang-ulang. Video pembelajaran juga mendorong dan meningkatkan motivasi siswa untuk tetap melihat materi yang berada didalam video pembelajaran (Azhar Arsyad, 2011). Jadi siswa lebih praktis dan mudah untuk melakukan pembelajaran didalam kelas.

Antusias siswa Madrasah Tsanawiyah Al Imamiyah dalam memahami materi teknik dasar bola voli cendrung lebih giat ketimbang menerapkan metode ceramah yang hanya menjelaskan secara teori kepada peserta didiknya mengenai materi pembelajaran, hal tersebut menjadikan anak sering tidak mendengarkan meteri yang disampaikan sehingga materi menjadi susah dipahami oleh siswa. Dengan media pembelajaran berbasis video teknik dasar passing bola voli yang dibuat menjadikan siswa lebih tertarik, dan anak mudah memahami materi, dikarenakan video yang dibuat menampilkan contoh gerakan secara detail dan terperinci, sehingga siswa mampu mencontoh gerakan dengan baik. Selain itu tampilan video yang menarik juga akan meningkatkan perhatian anak dalam pembelajaran.

Penelitian mengenai peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli melalui metode pembelajaran berbasis video menunjukkan hasil yang positif. Penggunaan media video tutorial dalam pembelajaran teknik dasar bola voli terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa. Secara keseluruhan, penggunaan media pembelajaran berbasis video dalam mengajarkan teknik dasar bola voli dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, mempermudah pemahaman materi, dan meningkatkan keterampilan praktik. Pembelajaran menggunakan video memungkinkan siswa untuk mempelajari gerakan teknik dasar secara berulang-ulang, sehingga membantu mereka menguasai keterampilan dengan lebih baik.



Gambar 1. Dokumentasi kelas VII



Gambar 2. Dokumentasi kelas VIII



Gambar 3. Dokumentasi kelas IX

KESIMPULAN

Pembelajaran berbasis video merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli. Metode yang memadukan media visual ini membantu peserta didik memahami, mempraktikkan, dan mengevaluasi keterampilan. Kemajuan teknologi telah membuka peluang baru dalam pendidikan, termasuk dalam pembelajaran olahraga seperti bola voli. Pembelajaran berbasis video merupakan metode inovatif yang menarik perhatian peserta didik dan memberikan pengalaman belajar yang efektif.

Teknik dasar bola voli meliputi passing, servis, smash, dan block. Penguasaan teknik dasar ini sangat penting karena menjadi dasar permainan yang efektif dan mengurangi kesalahan teknis. Namun, mengajarkan teknik dasar dapat menjadi tantangan karena masalah seperti waktu latihan yang terbatas dan visualisasi gerakan yang buruk.

Pembelajaran berbasis video menawarkan beberapa keuntungan, seperti visualisasi yang jelas, fleksibilitas waktu, kombinasi teori dan praktik, serta umpan balik langsung. Di Madrasah Tsanawiyah Al Imamiyah Pasongsongan Sumenep, media video digunakan untuk mengatasi rendahnya hasil belajar dalam pendidikan jasmani. Inovasi ini memberikan pengalaman belajar baru, sehingga memudahkan peserta didik untuk belajar dan memahami materi.

Penelitian menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis video meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli. Penggunaan media video tutorial dalam pembelajaran teknik

dasar bola voli terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa. Pembelajaran berbasis video dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, memudahkan pemahaman materi, dan meningkatkan keterampilan praktik.

DAFTAR REFERENSI

Azhar, A. (2011) Media Pembelajaran. Jakarta: Rajawali Pers.
Daryanto. (2011). Media Pembelajaran.Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
Daryanto. (2012). Media Pembelajaran Bandung: PT.Sarana Tutorial Nurani Sejahtera.
M. Yunus. (1992) Olahraga Pilihan: Bola Voli
Suharno. (1982) Bola Voli
Irwanto. (2017) Bola Voli: Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan Dan Perwasitan