

**Penerapan Video Demonstrasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar  
Passing Sepak Bola Pada Siswa Kelas  
X DPIB 1 SMK Negeri 4 Semarang**

**Faizal Maulana Firdaus<sup>1</sup>, Danang Setyawan<sup>2</sup>, Rahmat Sudrajat<sup>4</sup>, Yoga Prasetya<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>PJKR, PPG Pascaserjana, Universitas PGRI Semarang

<sup>2</sup>PJKR, PPG Pascaserjana, Universitas PGRI Semarang

<sup>3</sup>PPKN, PPG Pascaserjana, Universitas PGRI Semarang

<sup>4</sup>SMK Negeri 4 Semarang

[faizalmf303@gmail.com](mailto:faizalmf303@gmail.com) 1

**ABSTRAK**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar passing dalam permainan sepak bola melalui media video demonstrasi pada siswa kelas X DPIB 1 SMK Negeri 4 Semarang. Penelitian dilakukan dalam dua siklus yang terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan ketuntasan belajar dari 50% pada pra tindakan menjadi 67,65% pada siklus I, dan meningkat lagi menjadi 81,82% pada siklus II. Penggunaan media video demonstrasi terbukti efektif dalam membantu siswa memahami teknik passing secara visual, meningkatkan motivasi belajar, serta mendorong partisipasi aktif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa media video demonstrasi merupakan strategi pembelajaran yang relevan dan adaptif dalam pembelajaran PJOK berbasis keterampilan motorik.

**Kata kunci:** passing, sepak bola, video demonstrasi, hasil belajar, tindakan kelas

**ABSTRACT**

*This classroom action research aimed to improve the basic passing skills in soccer through the use of video demonstration media among Grade X DPIB 1 students at SMK Negeri 4 Semarang. The study was conducted in two cycles, each consisting of planning, action, observation, and reflection stages. The results showed an improvement in learning mastery from 50% in the pre-action phase to 67.65% in Cycle I, and further to 81.82% in Cycle II. The use of video demonstrations proved effective in visually presenting the passing technique, enhancing student motivation, and encouraging active participation. This study concludes that video demonstration is a relevant and adaptive instructional strategy in motor skills-based physical education learning.*

**Keywords:** passing, soccer, video demonstration, learning outcomes, action research

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dari kurikulum yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, serta sikap sportivitas peserta didik. Salah satu materi utama dalam PJOK adalah permainan sepak bola, yang tidak hanya melatih kebugaran, tetapi juga keterampilan teknik dan kerja sama tim. Di antara teknik dasar sepak bola, *passing* memegang peranan penting sebagai fondasi dalam membangun pola permainan.

Namun, hasil observasi awal di kelas X DPIB 1 SMK Negeri 4 Semarang menunjukkan bahwa kemampuan passing siswa masih rendah. Rendahnya hasil belajar ini diduga disebabkan oleh pendekatan pembelajaran yang masih konvensional dan minim pemanfaatan media pembelajaran. Padahal, menurut Arsyad (2015), media visual dapat membantu memperjelas informasi dan menjembatani pemahaman antara guru dan siswa secara lebih efektif.

Kondisi ini diperburuk oleh ketiadaan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola atau futsal yang sejatinya dapat menjadi wadah pengembangan keterampilan teknik melalui latihan berulang (Gumantan & Handoko, 2021). Selain itu, tidak adanya kegiatan *classmeeting* bertema olahraga turut mengurangi minat siswa untuk aktif terlibat dalam permainan bola besar secara kompetitif (Wijayanti, Hendrawan, & Nuraini, 2021).

Motivasi belajar siswa juga terpantau rendah, terlihat dari kurangnya antusiasme dan partisipasi dalam pembelajaran teknik passing. Sardiman (2014) menegaskan bahwa motivasi merupakan pendorong utama keberhasilan belajar; tanpa motivasi, proses pembelajaran tidak berjalan optimal.

Sebagai solusi, media video demonstrasi dipilih karena mampu menampilkan teknik gerakan secara konkret, sistematis, dan dapat diputar ulang. Penelitian oleh Fauziah, Syarif, dan Santoso (2025) menunjukkan bahwa media video efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik, khususnya dalam pembelajaran olahraga.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar passing sepak bola melalui penerapan media video demonstrasi pada siswa kelas X DPIB 1 SMK Negeri 4 Semarang. Diharapkan, penggunaan media ini tidak hanya meningkatkan keterampilan siswa, tetapi juga menumbuhkan motivasi dan minat dalam pembelajaran PJOK.

## METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang mengacu pada model Kemmis dan McTaggart. Model ini melibatkan empat tahapan siklus, yaitu: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar passing dalam permainan sepak bola melalui penerapan media video demonstrasi.

Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 4 Semarang, dengan subjek penelitian siswa kelas X DPIB 1 yang berjumlah 36 siswa. Penelitian dilakukan pada semester genap tahun pelajaran berjalan.

Setiap siklus terdiri atas dua pertemuan. Pada pertemuan pertama, guru menyampaikan materi teknik dasar passing sepak bola menggunakan video demonstrasi, yang menampilkan gerakan passing yang benar dari berbagai sudut pandang, disertai narasi penjelasan teknik. Siswa mengamati tayangan dan mendiskusikan gerakan yang ditampilkan. Pada pertemuan kedua, siswa mempraktikkan teknik passing berdasarkan pengamatan dari video, kemudian dilakukan penilaian dan refleksi terhadap hasil keterampilan siswa.

### Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Observasi  
Digunakan untuk mencatat keaktifan, partisipasi, dan respons siswa terhadap penggunaan video demonstrasi selama proses pembelajaran.
2. Tes Praktik  
Digunakan untuk menilai kemampuan teknik passing sepak bola siswa, meliputi aspek

posisi tubuh, akurasi arah bola, kekuatan tendangan, dan kerja sama dalam latihan berpasangan atau kelompok. Penilaian dilakukan menggunakan rubrik keterampilan motorik sesuai indikator ketercapaian teknik.

### 3. Wawancara

Wawancara dilakukan terhadap beberapa siswa secara acak untuk mengetahui persepsi mereka terhadap penggunaan media video demonstrasi, khususnya dalam hal motivasi belajar dan pemahaman teknik.

### 4. Dokumentasi

Dokumentasi berupa foto dan video aktivitas pembelajaran digunakan sebagai data lengkap untuk validasi tindakan dan aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

#### Teknik Analisis Data

1. Data kuantitatif dari hasil tes praktik dianalisis dengan menghitung rata-rata nilai kelas dan persentase ketuntasan belajar siswa berdasarkan KKM ( $\geq 75$ ).
2. Data kualitatif dari observasi dan wawancara dianalisis secara deskriptif melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.
3. Validitas data diperkuat dengan teknik triangulasi metode dan sumber.

#### Indikator Keberhasilan

Penelitian ini dikatakan berhasil apabila:

1. Minimal 75% siswa mencapai nilai  $\geq 75$  (tuntas secara klasikal).
2. Rata-rata nilai teknik passing siswa mengalami peningkatan dari pra tindakan ke siklus II.
3. Terjadi peningkatan dalam keaktifan belajar, pemahaman teknik, serta partisipasi siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

#### Materi dan Strategi Pembelajaran

Materi pembelajaran yang diajarkan adalah teknik dasar passing sepak bola, meliputi posisi tubuh saat menendang, penempatan kaki tumpu, arah dan kekuatan tendangan, serta akurasi umpan ke teman. Media yang digunakan adalah video demonstrasi teknik passing, ditampilkan melalui proyektor dengan sesi diskusi dan praktik setelah penayangan.

#### Peran Peneliti

Peneliti berperan sebagai guru yang menyampaikan materi, memandu diskusi, dan mengevaluasi praktik siswa. Selain itu, peneliti melakukan refleksi bersama guru kolaborator untuk menyempurnakan tindakan pada setiap siklus. Guru kolaborator membantu dalam melakukan observasi kelas dan mencatat perkembangan siswa selama proses pembelajaran.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahapan utama, yaitu pra tindakan, siklus I, dan siklus II. Setiap tahap memberikan gambaran mengenai perkembangan kemampuan teknik dasar passing sepak bola siswa, baik dari segi penguasaan teknik maupun keterlibatan dalam proses pembelajaran.

Pada tahap pra siklus, dilakukan evaluasi awal terhadap hasil belajar siswa sebanyak 34 orang. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, sebanyak 17 siswa atau 50% telah mencapai ketuntasan belajar sesuai dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan. Sedangkan 17 siswa lainnya atau 50% belum mencapai ketuntasan belajar.

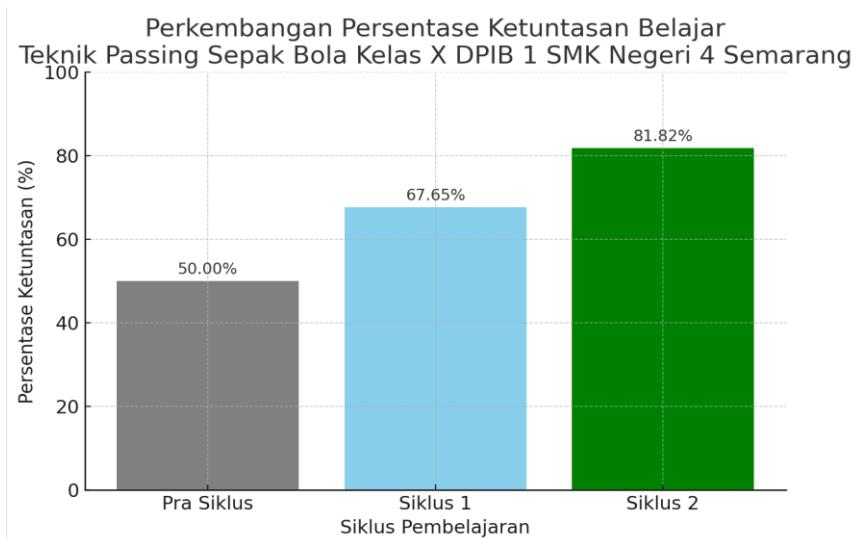
Persentase ketuntasan sebesar 50% ini menunjukkan bahwa hanya separuh dari jumlah siswa yang sudah memahami materi pelajaran dengan baik, sementara lainnya masih memerlukan pembelajaran lebih lanjut. Kondisi ini menjadi dasar dilakukannya tindakan perbaikan pada siklus berikutnya untuk meningkatkan hasil belajar siswa secara menyeluruh.. Pada **siklus I**, Setelah dilakukan penerapan media pembelajaran berupa video demonstrasi dalam pembelajaran teknik passing pada materi sepak bola untuk siswa kelas X DPIB 1 SMK Negeri 4 Semarang, diperoleh hasil evaluasi pada siklus 1 sebagai berikut. Dari 34 siswa yang mengikuti pembelajaran, sebanyak 19 siswa (67,65%) telah mencapai ketuntasan belajar, sementara 12 siswa (32,35%) masih belum mencapai ketuntasan.

Peningkatan ketuntasan belajar dari pra siklus ke siklus 1 ini menunjukkan bahwa penggunaan video demonstrasi sebagai media visual cukup efektif dalam membantu siswa memahami teknik passing sepak bola. Media ini memudahkan siswa dalam menangkap gerakan-gerakan

teknik passing secara nyata sehingga dapat meningkatkan hasil belajar mereka. Namun demikian, masih terdapat siswa yang belum tuntas, sehingga perlu dilakukan perbaikan dan pengayaan pada siklus berikutnya agar seluruh siswa dapat mencapai ketuntasan.

Hasil **siklus II**, setelah penerapan media pembelajaran berupa video demonstrasi dalam pembelajaran teknik passing pada materi sepak bola untuk siswa kelas X DPIB 1 SMK Negeri 4 Semarang, terjadi peningkatan signifikan pada hasil belajar siswa. Dari 33 siswa yang mengikuti evaluasi, sebanyak 27 siswa atau 81,82% telah mencapai ketuntasan belajar, sementara 6 siswa (18,18%) masih belum tuntas, dan 1 siswa (2,94%) berstatus izin sehingga tidak mengikuti evaluasi pada siklus ini.

Peningkatan ketuntasan belajar ini menunjukkan efektivitas yang semakin baik dari penggunaan video demonstrasi sebagai media pembelajaran. Media visual tersebut memberikan gambaran gerakan teknik passing yang jelas dan mudah dipahami, sehingga membantu siswa dalam mempraktikkan teknik tersebut dengan lebih baik. Namun demikian, masih ada sebagian siswa yang belum tuntas, sehingga perbaikan dan pembinaan lebih lanjut tetap diperlukan agar seluruh siswa dapat mencapai hasil belajar yang maksimal



## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam dua siklus pada siswa kelas X DPIB 1 SMK Negeri 4 Semarang, dapat disimpulkan bahwa penerapan video demonstrasi sebagai media visual untuk pembelajaran teknik passing sepak bola terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik dan hasil belajar siswa. Pada siklus I, hasil pembelajaran belum optimal karena partisipasi siswa masih rendah dan kemampuan teknis dalam melakukan passing belum berkembang secara maksimal. Hal ini tercermin dari tingkat ketuntasan belajar yang hanya mencapai 67,65% jauh di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sebesar 75%.

Namun, setelah dilakukan perbaikan pada siklus II melalui demonstrasi video yang lebih jelas, latihan berulang, serta evaluasi dalam bentuk kerja kelompok yang mendorong kolaborasi antar siswa, terjadi peningkatan yang signifikan. Tingkat ketuntasan belajar meningkat menjadi 81,82% disertai dengan peningkatan aktivitas siswa dari berbagai aspek, seperti partisipasi, kerja sama, dan rasa tanggung jawab. Hasil ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran berbasis media visual, yang memungkinkan siswa untuk melihat dan meniru teknik dengan jelas, sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan passing sepak bola.

Selain itu, pembelajaran berbasis media video memberi kesempatan bagi siswa untuk mengamati dan mengulang teknik secara mandiri, meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka.

Secara teoritis, hasil ini sejalan dengan prinsip pembelajaran konstruktivistik, yang menekankan pembelajaran melalui pengalaman langsung dan interaksi aktif antara siswa dan media. Penggunaan video sebagai alat bantu pembelajaran mendarah pada peningkatan kualitas teknik melalui visualisasi yang konkret, yang memungkinkan siswa mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang teknik passing dalam sepak bola. Temuan ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya, seperti yang dikemukakan oleh (Mayer, 2005). mengemukakan bahwa penggunaan gambar bergerak, animasi, atau video yang mendemonstrasikan suatu teknik dapat memperkuat pemahaman siswa, karena mereka dapat menghubungkan informasi visual dengan penjelasan verbal..

### **Ucapan Terimakasih**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini:

1. Kepada guru PJOK SMK Negeri 4 Semarang, yang telah berperan sebagai kolaborator dalam merancang dan melaksanakan tindakan pembelajaran. Diharapkan para guru PJOK terus mengembangkan inovasi pembelajaran, khususnya dengan memanfaatkan media visual seperti video demonstrasi, agar pembelajaran teknik olahraga menjadi lebih efektif, menarik, dan mudah dipahami oleh siswa.
2. Kepada pihak sekolah SMK Negeri 4 Semarang, yang telah memberikan izin dan dukungan fasilitas pembelajaran sehingga kegiatan penelitian dapat berjalan dengan baik. Diharapkan pihak sekolah dapat terus menyediakan sarana dan prasarana penunjang pendidikan jasmani, termasuk perangkat multimedia untuk pemutaran video pembelajaran.
3. Kepada siswa kelas X DPIB 1 sebagai kelas selaku kelas yang sudah mengizinkan untuk melakukan PTK

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arsyad, A. (2015). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Fauziah, F., Syarif, A., & Santoso, A. (2025). Efektivitas Penggunaan Video dalam Pembelajaran Keterampilan Motorik Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(1), 45–52.
- Gumantan, A., & Handoko, H. (2021). Aktivitas Ekstrakurikuler dan Pengembangan Keterampilan Teknik Sepak Bola. *Jurnal Olahraga*, 15(2), 112–119.
- Mayer, R. E. (2005). *The Cambridge Handbook of Multimedia Learning*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sardiman, A. M. (2014). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Wijayanti, N., Hendrawan, A., & Nuraini, N. (2021). Partisipasi Siswa dalam Kegiatan Classmeeting dan Dampaknya terhadap Minat Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 17(1), 30–38.

2503010177 - 6