

## **Upaya Meningkatkan Pemahaman Tentang Permainan Bola Voli Melalui Cuplikan Video Proliga Pada Siswa Kelas XI Di SMA N 2 Semarang**

**Imam Mahfudz<sup>1</sup>, Theresia Cicik Sophia Budiman<sup>2</sup>, Aryan Eka Prasty<sup>3</sup> Utvi Hinda Zhanisa<sup>4</sup> Tutur Lukas Waskito<sup>5</sup>**

Program Profesi Guru, Pascasarjana  
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan,  
Universitas PGRI Semarang

Email:[Imam28082000@gmail.com](mailto:Imam28082000@gmail.com)  
E-mail: [ciciksophia@upgris.ac.id](mailto:ciciksophia@upgris.ac.id)  
E-mail: [utvhindazhannisa@upgris.ac.id](mailto:utvhindazhannisa@upgris.ac.id)  
E-mail: [tuturwaskitho69@guru.sma.belajar.id](mailto:tuturwaskitho69@guru.sma.belajar.id)  
E-mail : [aryaneka@upgris.c.id](mailto:aryaneka@upgris.c.id)

### **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Semarang terhadap materi pembelajaran teknik dasar dalam permainan bola voli dengan menggunakan media pembelajaran berupa media video cuplikan Proliga. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan di SMA N 2 Semarang. Sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas XI yang berjumlah 36 siswa. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian dibawah, maka dapat disimpulkan bahwa Penerapan media pembelajaran berbasis "Video Pembelajaran Cuplikan Proliga" dapat meningkatkan hasil belajar PJOK materi mengevaluasi gerak dasar permainan bola voli pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang semester II tahun pelajaran 2024/2025. Ketuntasan hasil belajar pra siklus sebesar 42,22%, siklus I sebesar 86,11%, dan siklus II sebesar 100%. Rata-rata nilai pada pra siklus adalah 70,11, siklus I sebesar 74,11 dan siklus II sebesar 82,00. Dari pembahasan ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik tentang pemahaman permainan bola voli meningkat. Selain itu pembelajaran berbasis "Video Pembelajaran Cuplikan Proliga" dapat meningkatkan pemahaman peserta didik pada mata pelajaran PJOK materi gerak dasar permainan bola voli kelas XI SMA Negeri 2 Semarang Semester II tahun pelajaran 2024/2025, telah terbukti benar dan dapat diterima.

**Kata kunci:** Pemahaman, Media, Pembelajaran

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine the level of understanding of grade XI students at SMA Negeri 2 Semarang on the learning material of basic techniques in volleyball games using learning media in the form of Proliga video clips. This study is a classroom action research conducted at Senior High School 2 Semarang. The sample of this study was 36 grade XI students. Based on the results of the research and discussion of the research below, it can be concluded that the implementation of Android-based learning media "Proliga Clip Learning Video" can improve the learning outcomes of PJOK on the material of evaluating basic volleyball movements for class XI students of Senior High School 2 Semarang in the second semester of the 2024/2025 academic year. The completion of pre-cycle learning outcomes was 42.22%, cycle I was 86.11%, and cycle II was 100%. The average value in the pre-cycle was 70.11, cycle I was 74.11 and cycle II was 82.00. From this discussion, it shows that the level of students' understanding of understanding volleyball games has increased. In addition, learning based on "Proliga Clip Learning Videos" can improve students' understanding of the Physical Education subject on the basic movements of volleyball for class XI of SMA Negeri 2 Semarang Semester II of the 2024/2025 academic year, which has been proven to be correct and acceptable.*

**Keywords:** Understanding, Media, Learning

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan signifikan dalam dunia pendidikan. Salah satu inovasi yang muncul adalah penggunaan video pembelajaran sebagai media untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Video pembelajaran menawarkan berbagai keunggulan, seperti kemampuan untuk menyajikan materi secara visual dan auditori, memungkinkan siswa untuk belajar secara mandiri, serta dapat diakses kapan saja dan di mana saja. Namun, meskipun potensi besar yang dimiliki oleh video pembelajaran, implementasinya dalam konteks kelas sering kali menghadapi berbagai tantangan. Beberapa di antaranya adalah kurangnya pemahaman guru dalam mengintegrasikan video pembelajaran secara efektif, keterbatasan akses terhadap teknologi, serta resistensi dari siswa terhadap metode pembelajaran baru.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari seluruh proses pendidikan yang bertujuan untuk pengembangan jasmani, kombinasi gerak, dan kecerdasan peserta didik dalam memahami pentingnya kebugaran jasmani dalam hidup(Aran, 2021). Pendidikan jasmani akan meningkatkan kesehatan, perkembangan keterampilan fisik, potensi organ-organ tubuh, keterampilan gerak fungsional dan menanamkan kualitas moral seperti patriotisme, kerjasama, keberanian, ketekunan, dan keyakinan diri (Winarno, 2019).

Menurut Lawson dan Placek dalam (Winarno, 2019) tujuan pendidikan jasmani meliputi beberapa hal meliputi (1) memberi kesempatan siswa belajar bergerak secara terampil dan cekatan, (2) memberi kesempatan siswa untuk memahami berbagai pengaruh dan akibat keterlibatan mereka dalam kegiatan jasmani yang menggembirakan, (3) membantu siswa untuk memadukan keterampilan baru yang dibutuhkan dengan pengetahuan yang telah dipelajari sebelumnya, (4) meningkatkan kemampuan siswa untuk menggunakan pengetahuan dan keterampilan mereka secara rasional.

Dengan demikian pendidikan jasmani di SMA memberikan konsep kepada peserta didik untuk mempelajari gerak terampil, memadu keterampilan yang telah dipelajari, dan menggunakan pengetahuan dan keterampilan dalam kehidupan sehari hari. Dengan mengikuti pendidikan jasmani siswa akan mampu mengembangkan fisik, mental, sosial, sosial dan intelektual dan kesehatan secara keseluruhan

Dalam mempelajari materi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tentunya memperhatikan unsur media pembelajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pembelajaran merupakan sebuah proses atau metode untuk mencapai hasil belajar peserta didik (Khoerunnisa & Aqwal, 2020). Dalam konteks pembelajaran, media pembelajaran merupakan salah satu komponen strategi pembelajaran yang merupakan wadah pesan atau distributor yang diteruskan kepada sasaran atau penerima pesan, dan materi yang ingin disampaikan adalah pesan pembelajaran yang ingin dicapai adalah proses pembelajaran (Hasan et al., 2021). Pembelajaran olahraga dan kesehatan di sekolah erat kaitannya dengan pemahaman dan penguasaan materi serta mempraktikkan apa yang akan dilakukan dalam mempelajari sesuatu (Bangun et al., 2023)

Upaya yang dapat dilakukan seorang guru untuk membuat pelajaran lebih menarik dan membuat peserta didik jadi lebih antusias yaitu dengan mengemas dengan media pembelajaran yang menunjang kebutuhan materi dalam pembelajaran. Media dalam arti sempit berarti alat atau komponen yang digunakan dalam sistem pembelajaran (Miarso, 2004). Pembelajaran tentunya memiliki hakikat untuk membekali kemampuan siswa mengakses berbagai informasi yang dibutuhkan, itulah sebabnya dalam belajar, siswa tidak hanya berinteraksi dengan guru akan tetapi berinteraksi dengan keseluruhan untuk mencapai tujuan pembelajaran (Dharma Utamayasa, 2019).

Media Pembelajaran merupakan segala hal yang dapat memaparkan informasi dari sebuah sumber informasi kepada penerima informasi, dan merupakan bagian dari sumber belajar yang merupakan gabungan antara perangkat lunak (bahan belajar) dan perangkat keras (alat belajar) (Munshon, 2010). Menurut (Nurdyansyah, 2019) Salah satu hal yang menunjang keberhasilan pembelajaran adalah metode pembelajaran yang menarik dan mudah dimengerti oleh peserta didik. Selain itu media pembelajaran juga dibutuhkan dalam

upaya untuk mencapai tujuan pembelajaran. Capaian pembelajaran yang optimal dibutuhkan media pembelajaran yang berkualitas, inovatif, menarik, dan tepat sasaran.

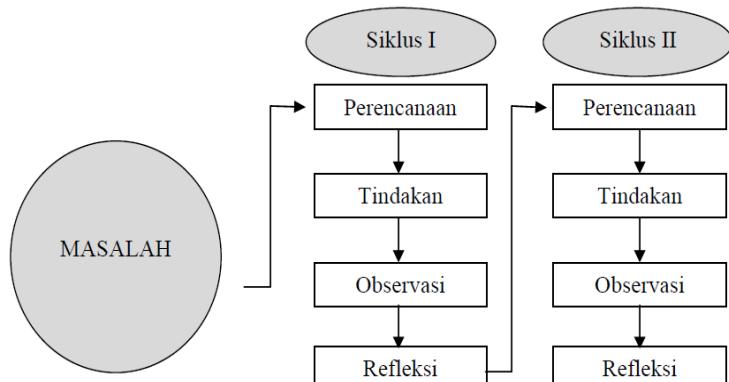
Berdasarkan pendapat mengenai media pembelajaran, maka dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran yaitu suatu alat bantu yang digunakan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran untuk menyampaikan informasi atau pengetahuan kepada peserta didik agar dapat dengan mudah dipahami oleh peserta didik. Hasil belajar mempunyai peranan penting dalam proses pembelajaran karena akan memberikan sebuah informasi kepada guru tentang kemajuan peserta didik dalam upaya mencapai tujuan-tujuan belajarnya melalui proses kegiatan belajar mengajar selanjutnya (Nabillah & Abadi, 2019). Guru dapat memanfaatkan salah satu media pembelajaran yang menarik untuk digunakan dalam kegiatan pembelajaran di kelas dengan menggunakan media pembelajaran berbasis android. Dengan menerapkan media pembelajaran berbasis video proliga/kompetisi bola voli di Indonesia harapannya peserta didik akan tertarik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 2 Semarang, belum ada media pembelajaran yang berorientasi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan informasi terbaru dipembelajaran PJOK. Kegiatan pembelajaran masih menggunakan model pembelajaran yang konvensional dengan diawali berbaris dilapangan pemanasan dan kegiatan inti, belum terlihat media pembelajaran yang relevan dengan pembelajaran abad 21. Proses pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga di sekolah berlangsung monoton. Metode yang digunakan hanya ceramah, sangat sedikit guru yang melakukan inovasi media pembelajaran sehingga dapat menciptakan pembelajaran yang menarik bagi peserta didik. Proses pembelajaran masih berpusat terhadap guru serta belum menunjukan proses saintifik yang masif. Beberapa peserta didik kurang tertarik dalam mengikuti pembelajaran.

Dalam hal ini penulis selaku guru peneliti bermaksud untuk melakukan perbaikan pembelajaran dengan menerapkan media pembelajaran bola voli menggunakan cuplikan video proliga/kompetisi bola voli tertinggi di Indonesia yang ditayangkan melalui proyektor serta membagikan link google drive kepada peserta didik untuk disebarluaskan sama lain. Oleh karena itu peneliti menetapkan judul “**UPAYA MENINGKATKAN PEMAHAMAN TENTANG PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI CUPLIKAN VIDEO PROLIGA PADA SISWA KELAS XI SMA N 2 SEMARANG**”

## METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam 2 siklus dan setiap siklusnya terdiri dari kegiatan tatap muka, pada pertama digunakan untuk kegiatan berupa pre test untuk mengetahui pemahaman peserta didik tentang materi permainan bola voli. Selanjutnya yaitu memulai siklus, setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu, perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Berikut ini adalah tahapan dari pelaksanaan PTK



**Gambar 1.** Desain Penelitian Tindakan Kelas (Wahyu Nugroho, 2023)

Berikut ini adalah proses dari tahapan yang berlangsung selama Penelitian Tindakan Kelas :

1. Perencanaan (Planning)

Tahapan ini berupa menyusun rancangan tindakan yang menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut akan dilakukan (Arikunto, 2015). Lebih lanjut (Sugiyono, 2021) menjelaskan bahwa perencanaan bukan hanya berisi tentang tujuan atau kompetensi yang harus dicapai akan tetapi juga harus lebih ditonjolkan perlakuan khususnya oleh guru dalam proses pembelajaran, ini berarti perencanaan yang disusun harus dijadikan pedoman seutuhnya dalam proses pembelajaran.

2. Fase Tindakan (Action)

Dalam fase ini adalah fase saat pelaksanaan KBM yang telah direncanakan bersamaan dengan melakukan observasi dan pemantauan (Nurdin, 2016). PTK ini direncanakan dalam 2 siklus, pada setiap siklus pertemuan dalam pembelajaran menggunakan media pembelajaran video cuplikan permainan Proliga 2025.

3. Fase Pengamatan (Observing)

Fase ini berlangsung bersamaan dengan pelaksanaan tindakan (action), dan pada akhir tindakan. Data yang diambil selama pelaksanaan tindakan misalnya observasi perilaku siswa. Pada akhir tindakan dapat dilakukan tes maupun angket. Kegiatan observasi dilaksanakan secara kolaboratif dengan guru pengamat untuk mengamati aktivitas peserta didik dan ketrampilan guru (Slameto, 2015). Peneliti menggunakan lembar pengamatan, catatan lapangan, dan dokumentasi dalam pengambilan data-data selama proses pembelajaran berlangsung.

4. Fase Refleksi (Reflection)

Refleksi kritis adalah pemahaman secara mendalam atas temuan siklus tersebut, dan refleksi diri adalah mengkaji kelebihan dan kekurangan yang terjadi selama siklus itu berlangsung (Firdaus et al., 2023). Dengan demikian, fase ini berisi kegiatan pemaknaan hasil analisis, pembahasan, penyimpulan dan identifikasi tindak lanjut. Dalam penelitian ini, peneliti bersama tim kolaborasi mengevaluasi proses serta hasil dari tindakan pada siklus pertama berupa keterampilan mengajar guru dan aktivitas peserta didik, serta hasil belajar peserta didik.

Penelitian dilaksanakan di SMA N 2 Semarang yang beralamat Jalan Sendanguwo Baru No. 1 Pedurungan, Kota Semarang, Kode Pos 50191 Telp. 024-6715994, Jawa Tengah. Penelitian ini berlangsung selama bulan April 2025. Subjek dalam penelitian tindakan kelas ini adalah peserta didik SMA Negeri 2 Semarang kelas XI-3. Peserta didik kelas XI-3 berjumlah 36 orang yang terdiri dari 16 peserta didik laki-laki dan 20 peserta didik perempuan. Kelas XI-3 dipilih sebagai lokasi penelitian tindakan kelas karena memiliki suatu permasalahan yaitu masih terdapat banyak peserta didik yang belum memahami tentang materi permainan bola voli.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Prasiklus

Kegiatan prasiklus adalah pada saat pembelajaran dimana guru belum menggunakan media pembelajaran video cuplikan proliga . Pembelajaran prasiklus merupakan kegiatan pembelajaran konvensional seperti hanya menggunakan ceramah, tidak menggunakan media pembelajaran dan hanya menggunakan 1 sumber belajar yaitu buku paket. Pembahasan merupakan bagian terpenting dari keseluruhan isi artikel ilmiah. Tujuan pembahasan adalah: menjawab masalah penelitian, menafsirkan temuan-temuan, mengintegrasikan temuan dari penelitian ke dalam kumpulan pengetahuan yang telah ada dan menyusun teori baru atau memodifikasi teori yang sudah ada.

**Tabel 1** Data Hasil Prasiklus

No	Rentang Nilai	Rentang	Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Tinggi	90-100	0	0%

2.	Tinggi	80-89	1	3%
3.	Sedang	70-79	17	47%
4.	Rendah	51-69	18	50%
5.	Sangat Rendah	$\leq 50$	0	0%
Jumlah			36	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa kemampuan belajar peserta didik bervariasi. Sebanyak 0 peserta didik (0%) pada rentang 90-100, 1 peserta didik (3%) pada rentang 80-89, 17 peserta didik (47%) rentang nilai 70-79, dan 18 peserta didik (50%) pada rentang 51-69 dan Sebanyak 0 peserta didik (0%) pada rentang nilai  $\leq 50$ .

## Siklus I

Perencanaan guru pada siklus I diantaranya melakukan kegiatan berikut: 1) mengidentifikasi masalah yang dihadapi guru dan peserta didik dalam proses yang dilaksanakan pembelajaran sebelum siklus I; 2) merancang desain/rencana perbaikan dengan menggunakan media pembelajaran berbasis "Video Pembelajaran proliga" dengan materi/ CP yang telah ditetapkan yaitu Mengevaluasi gerak dasar permainan bola voli ; (3) menyiapkan alat / bahan / media, dan lembar kegiatan; 4) menyusun lembar pengamatan aktivitas peserta didik dan kegiatan guru; 5) menyusun soal evaluasi siklus I.

Kegiatan observasi dilaksanakan secara kolaboratif dengan guru pengamat untuk mengamati aktivitas peserta didik dan ketrampilan guru (Suharsimi Arikunto, 2009). Pengamatan dilakukan oleh guru pamong pada waktu peneliti dan peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran. Guru pamong mencatat dan mengamati jalannya pembelajaran dan mencatat semua temuan yang terjadi pada saat proses pembelajaran. Hasil pengamatan berupa catatan untuk peneliti agar pembelajaran dikemas dengan lebih baik agar peserta didik mampu menyerap materi yang telah disampaikan

Guru mempersilahkan peserta didik untuk menggunakan gadget mereka untuk melihat video pembelajaran "Cuplikan Video Proliga" diperangkat digital peserta didik. Kemudian setiap peserta didik diminta untuk mengerjakan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) yang berisi soal-soal dan panduan evaluasi gerak terkait gerak dasar permainan bola voli. Berdasarkan hasil evaluasi pembelajaran pada siklus I, maka peserta didik mendapatkan hasil seperti dalam tabel berikut :

**Tabel 2** Hasil Perolehan Nilai Siklus I

No	Rentang Nilai	Rentang	Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Tinggi	90-100	0	0%
2.	Tinggi	80-89	7	19%
3.	Sedang	70-79	24	67%
4.	Rendah	51-69	5	14%
5.	Sangat Rendah	$\leq 50$	0	0%
Jumlah			36	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa kemampuan belajar peserta didik bervariasi. Sebanyak 0 peserta didik (0%) pada rentang 90-100, 7 peserta didik (19%) pada rentang 80-89, 24 peserta didik (67%) rentang nilai 70-79, dan 5 peserta didik (14%) pada rentang 51-69 dan Sebanyak 0 peserta didik (0%) pada rentang nilai  $\leq 50$ .

Dari refleksi yang telah dilakukan dan didiskusikan bersama dengan tema maka diambil kesimpulan bahwa menggunakan media pembelajaran berbasis "Video Cuplikan Proliga" telah mendapatkan peningkatan hasil evaluasi peserta didik meskipun belum seperti yang diharapkan karena masih berada dibawah 85% ketuntasan individu.

## Siklus II

Perencanaan guru pada siklus II diantaranya melakukan kegiatan berikut: 1) mengidentifikasi masalah yang dihadapi guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran sampai dengan siklus I, dan mengupayakan penyelesaiannya termasuk masalah-masalah yang baru muncul di siklus I; 2) merancang desain/rencana perbaikan dengan menggunakan

media pembelajaran berbasis "Video Cuplikan Proliga" dengan materi / CP yang telah ditetapkan yaitu mengevaluasi gerak dasar permainan bola voli; (3) menyiapkan alat / bahan / media, dan lembar kegiatan peserta didik; 4) menyusun lembar pengamatan aktivitas peserta didik dan kegiatan guru; 5) menyusun soal evaluasi siklus II.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap peserta didik selama mengikuti pembelajaran, ditemukan beberapa temuan yang menggambarkan perubahan positif dalam proses belajar mereka. Perubahan model pembelajaran yang diterapkan terbukti efektif dalam meningkatkan minat belajar peserta didik dan Penerapan model pembelajaran yang mendorong kolaborasi dan diskusi kelompok dapat meningkatkan keberanian peserta didik dalam mengungkapkan pendapat.

Pada kegiatan akhir guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menanyakan hal-hal yang belum jelas. Selanjutnya peserta didik diminta mengerjakan soal evaluasi siklus II yang telah disiapkan guru. Kemudian guru menutup kegiatan pembelajaran pada pertemuan II. Berdasarkan hasil evaluasi pembelajaran pada siklus II, maka peserta didik mendapatkan hasil seperti dalam tabel berikut :

**Tabel 3** Hasil Perolehan Nilai Siklus II

No	Rentang Nilai	Rentang	Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Tinggi	90-100	3	8%
2.	Tinggi	80-89	25	69%
3.	Sedang	70-79	8	22%
4.	Rendah	51-69	0	0%
5.	Sangat Rendah	$\leq 50$	0	0%
Jumlah			36	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa kemampuan belajar peserta didik bervariasi. Sebanyak 3 peserta didik (8%) pada rentang 90-100, 25 peserta didik (69%) pada rentang 80-89, 22 peserta didik (22%) rentang nilai 70-79, dan 0 peserta didik (0%) pada rentang 51-69 dan Sebanyak 0 peserta didik (0%) pada rentang nilai  $\leq 50$ .

Dari kegiatan refleksi siklus II, guru selaku peneliti memperoleh informasi bahwa secara umum kegiatan pembelajaran sudah lebih baik dan kriteria ketuntasan individu maupun klasikal telah terpenuhi dengan rata-rata hasil belajar yang lebih baik dari siklus sebelumnya. Tingkat keaktifan belajar peserta didik pada siklus II ini mengalami kenaikan yaitu mencapai nilai 69% dengan kategori tinggi. Hasil yang didapat dari hasil refleksi dan didiskusikan dengan guru pamong adalah Pembelajaran telah berjalan efektif, kemudian penggunaan media pembelajaran berbasis "Video Cuplikan Proliga" mendapatkan hasil yang diinginkan dan tentunya target ketuntasan yang diharapkan adalah 85% telah tercapai bahkan melebihi target.

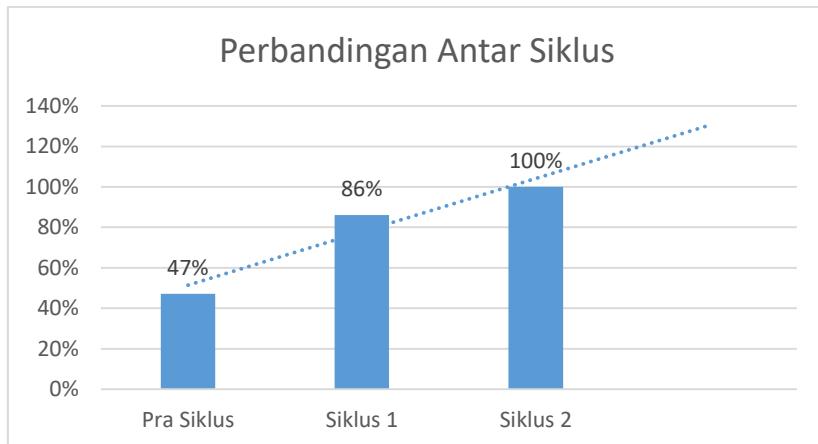
### Perbandingan Antar Siklus

Untuk mengetahui perbandingan hasil belajar dri peserta didik tentang pemahaman permainan bola voli pada siswa kelas XI SMA N 2 Semarang dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

**Tabel 4** Perbandingan Antar Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

Kategori	Pra Siklus		Siklus I		Siklus II	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Tuntas	18	50%	31	86%	36	100%
Tidak Tuntas	18	50%	5	14%	0	0

Pada data diatas menunjukkan informasi bahwa presentase tingkat pemahaman peserta didik kelas XI mengenai permainan bola voli di SMA N 2 Semarang dimulai dari pra siklus, siklus I dan siklus II mengalami peningkatan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram dibawah ini :



Gambar Perbandingan Antar Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan adanya peningkatan hasil evaluasi pada setiap siklus pembelajaran. Pada pembelajaran pra siklus peserta didik yang tuntas belajar sebanyak 17 anak bertambah menjadi 31 anak pada pembelajaran siklus I dan bertambah lagi menjadi 36 anak pada pembelajaran siklus II. Jika dipersentasekan maka ketuntasan belajar pada pembelajaran pra siklus hanya 47,22% meningkat menjadi 86,11% pada perbaikan pembelajaran siklus I dan meningkat menjadi 100% pada pembelajaran siklus II.

Dari pembahasan ini menunjukkan bahwa aktivitas dan hasil belajar peserta didik terus meningkat setelah disandingkan dengan standar ketuntasan baik individu maupun klasikal menunjukkan bahwa penerapan media pembelajaran berbasis “Video Pembelajaran Cuplikan Proliga” dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK materi mengevaluasi gerak dasar permainan bola voli pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Semarang Semester II tahun pelajaran 2024/2025, telah terbukti benar dan dapat diterima.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa penerapan model pembelajaran berbasis video pembelajaran (Cuplikan Video Proliga) berhasil meningkatkan minat belajar peserta didik. Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan efektivitas model pembelajaran melalui video tayangan youtube dalam meningkatkan tingkat pemahaman peserta didik terhadap permainan bola voli pada materi teknik dasar passing atas dan passing bawah.

Dalam penelitian (Nugraha, 2023) menunjukkan hasil penelitian sebagai berikut bahwa tingkat pemahaman materi teknik dasar passing dalam bola voli melalui media Youtube pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Mranggen masuk kedalam kategori ”Sedang” dengan frekuensi 40 peserta didik (33,3%), kategori ”Sangat Tinggi” dengan frekuensi 11 peserta didik (9,2%), kategori ” Tinggi” dengan frekuensi 34 peserta didik (28,3%), ”Rendah” dengan frekuensi 23 peserta didik (19,2%) dan kategori ”Sangat Rendah” dengan frekuensi 12 peserta didik (10%). Simpulan tingkat pemahaman materi teknik dasar passing dalam bola voli melalui media Youtube pada siswa kelas X di SMA Negeri 2 Mranggen masuk kedalam kategori ”Sedang” dengan frekuensi sebesar 40 peserta didik dan presentase (33,3%). Jadi, tingkat pemahaman siswa kelas X di SMA Negeri 2 Mranggen terkait teknik dasar passing bola voli melalui media Youtube dapat dikatakan sudah cukup baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Penerapan media pembelajaran berbasis android “Video Pembelajaran Cuplikan Proliga” dapat meningkatkan hasil belajar PJOK materi mengevaluasi gerak dasar permainan bola voli pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang semester II tahun pelajaran 2024/2025. Penelitian ini dimulai dari Perencanaan dengan mengidentifikasi masalah yang dihadapi guru dan peserta didik dalam proses yang dilaksanakan pembelajaran setiap siklus, disusul

dengan, kegiatan observasi pengamatan yang dilakukan oleh guru pamong untuk menilai tentang pembelajaran yang sedang diamati. Dari rangkaian proses penelitian yang berlangsung mengasilkan Ketuntasan hasil belajar pra siklus sebesar 42,22%, siklus I sebesar 86,11%, dan siklus II sebesar 100%. Rata-rata nilai pada pra siklus adalah 70,11, siklus I sebesar 74,11 dan siklus II sebesar 82,00. Hal ini tentunya menunjukan bahwa setiap siklus yang dilaksanakan selama melakukan penelitian mengalami peningkatan pemahaman yang cukup signifikan.

Kesimpulan pada penelitian ini menunjukan bahwa pembelajaran melalui "Video Cuplikan Proliga" mampu membantu guru dalam menyampaikan materi serta mampu membantu siswa dalam memahami sebuah bahan ajar yang diberikan oleh guru. Sehingga dengan digunakannya media pembelajaran menggunakan "Video Cuplikan Proliga" dapat membantu meningkatkan pemahaman siswa terkait materi permainan bola voli yaitu passing bawah dan passing atas. Sehingga saran dari peneliti kepada guru adalah agar guru mampu untuk selalu memberikan pembelajaran yang menarik dan inovatif dengan menggunakan media penyampaian materi yang mampu menarik perhatian siswa di dalam situasi belajar di dalam kelas. Sedangkan untuk siswa, diharapkan siswa tidak hanya terpaku untuk belajar melalui sumber belajar yang konvensional saja. Adapun saran untuk peneliti yang akan menindaklanjuti penelitian ini adalah dengan mengkombinasikan dengan permainan tradisional, yang mana hal tersebut agar peserta didik lebih antusias dan tentunya mencapai tujuan pembelajaran yaitu berpedoman kepada Pelajar Pancasila.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terima kasih kepada SMA N 2 Semarang, beserta guru dan siswa yang telah bersedia menjadi tempat penelitian dan memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian ini. Kerjasama dan partisipasi yang diberikan sangat membantu dalam menyelesaikan penelitian ini. Kami sangat menghargai kesediaan dan keterbukaan yang telah diberikan, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar dan memberikan hasil yang bermanfaat. Kami juga mengapresiasi waktu dan tenaga yang telah diberikan oleh guru dan siswa dalam membantu proses penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi kemajuan pendidikan di SMA N 2 Semarang dan lembaga pendidikan lainnya, serta dapat menjadi acuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan di masa depan. Kami berharap kerjasama ini dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait..

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aran, K. A. (2021). *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi ( PORKES )* | 39. 4(1), 39–44.
- Arikunto, S. (2015). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan PraktikNo Title. In *Jakarta : PT Rineka Cipta*.
- Bangun, S. Y., Nasution, N. N., & Sihombing, R. S. D. (2023). Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik Dasar Bola Voli Pada Pelajar Sma Kelas X. *Riyadho : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 170. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v6i1.11653>
- Dharma Utamayasa, I. G. (2019). *Model-model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*.
- Firdaus, I., Hidayati, R., Hamidah, R. S., Rianti, R., Cahyuni, R., & Khotimah, K. (2023). Model-Model Pengumpulan Data dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, Vol.1 No.2(2), 107.
- Hasan, M., Milawati, Darodjat, Khairani, H., & Tahrim, T. (2021). Media Pembelajaran. In *Tahta Media Group*.
- Khoerunnisa, P., & Aqwal, S. M. (2020). Analisis Model-model Pembelajaran. *Fondatia*, 4(1), 1–27. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v4i1.441>
- Miarso, Y. (2004). Fungsi, Dan Peran Media Pembelajaran Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Belajar Siswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 95–105. <https://books.google.co.id/books?id=rhVNDwAAQBAJ&lpg=PP1&hl=id&pg=PR4#v=o nepage&q&f=false>
- Munshon, A. (2010). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi. *Jurnal Pendndikan Akuntansi Indonesia*. <https://doi.org/10.21831/jpai.v8i2.949>
- Nabillah, T., & Abadi, A. P. (2019). Faktor penyebab rendahnya hasil belajar siswa. 659–663.
- Nugraha, P. P. (2023). *TINGKAT PEMAHAMAN MATERI TEKNIK PASSING DALAM BOLA VOLI MELALUI MEDIA YOUTUBE PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 2 MRANGGEN*.
- Nurdin, H. S. (2016). Guru Profesional dan Penelitian Tindakan Kelas. *Journal of Education Studiesx*, 1(1), 1–12.
- Nurdyansyah. (2019). *MEDIA PEMBELAJARAN INOVATIF* (N. Maslihatun Nisak (ed.); p. 6). UMSIDA Press.
- Slameto, S. (2015). Implementasi Penelitian Tindakan Kelas. *Scholaria : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 5(3), 47. <https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2015.v5.i3.p47-58>
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*.
- Suharsimi Arikunto. (2009). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara,.
- Wahyu Nugroho, B. (2023). *PADA MATERI PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI APLIKASI BAZDI VOLI DI KELAS X SMAN 3 SEMARANG SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2022 / 2023 LAPORAN PENELITIAN TINDAKAN KELAS*.
- Winarno, M. E. (2019). MENINGKATKAN EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)