

MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN BERBASIS VIDEO DALAM PEMBELAJARAN BOLAVOLI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 SULIKI KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Fera Fitri Yanti¹, Damrah², Darni³, Yuni Astuti⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

ferafitriyanti0101@gmail.com¹, damrah@fik.unp.ac.id², darni@fik.unp.ac.id³, yuniastuti@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.59>

Kata Kunci : Video, pembelajaran, bola voli, ADDIE

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berbasis video dalam meningkatkan kemauan belajar dan pemahaman siswa dalam materi bolavoli. Berdasarkan pengamatan peneliti di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Suliki, terlihat para siswa kurang kemauannya dalam belajar dan sulit dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terkhususnya pada materi bolavoli yang disampaikan. Jenis penelitian ini merupakan *Research and Development* (R&D) dengan menggunakan model pengembangan ADDIE, yang terdiri dari 5 langkah pengembangan yaitu Analisis (*Analyze*), Perancangan (*Design*), Pengembangan (*Development*), Implementasi (*Implementation*) dan Evaluasi (*Evaluation*). Penelitian ini di bantu oleh 2 orang validator yaitu 1 ahli materi, dan 1 ahli media. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar validasi dan hasil pre-test dan post-test. Teknik analisis data yang menggunakan skala penilaian dan rentang persentase. Dari penelitian yang telah dilakukan didapat bahwa validitasi media yang dikembangkan memiliki klasifikasi sangat layak. Ketika diberikan soal post-test mengalami peningkatan dari sebelumnya saat mengerjakan soal pre-test sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga terdapat peningkatan yang signifikan dari hasil tersebut. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berbasis Video Dalam Pembelajaran Bolavoli di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Suliki sangat layak digunakan.

Keywords : Video, learning, volleyball, ADDIE

Abstract : This study aims to develop a video-based Physical Education, Sports, and Health learning media to improve students' willingness to learn and understanding of volleyball material. Based on the researcher's observations at Suliki 1 State Senior High School, it appears that students lack the willingness to learn and have difficulty in learning Physical Education, Sports, and Health, especially in the volleyball material presented. This type of research is *Research and Development* (R&D) using the ADDIE development model, which consists of 5 development steps: Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. This research was assisted by 2 validators, namely 1 material expert and 1 media expert. The instruments used in this study were validation sheets and pre-test and post-test results. Data analysis techniques used a rating scale and percentage range. From the research that has been done, it was found that the validity of the developed media has a very feasible classification. When given the post-test questions, there was an increase compared to before when working on the pre-test questions so that H_0 was rejected and H_a was accepted. So there was a significant increase in these results. The Multimedia-based Physical Education, Sports and Health Learning Model in Volleyball Learning at Suliki 1 State Senior High School is very suitable for use.

PENDAHULUAN

Undang-Undang Republik Indonesia No 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan Nasional. Undang-undang ini menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, Rohani, sosial, dan budaya.

Pendidikan adalah usaha kesadaran terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara" (Damrah, 2020).

Dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa membutuhkan guru yang kreatif" (Kuswanto, 2018:15).

Menurut Ikhsan & Hadi, (2018:18). "Berpedoman pada kurikulum 2013 yang berbasis karakter dan kompetensi, antara lain ingin merubah pola Pendidikan dari orientasi terhadap hasil dan materi kependidikan sebagai proses, melalui pendekatan tematik integrative.

Oleh karena itu, dengan pembelajaran sebanyak mungkin melibatkan siswa, agar mereka mampu bereksplorasi untuk membentuk kompetensi dengan menggali berbagai potensi, dan kebenaran secara ilmiah pengembangan kurikulum 2013 dilaksanakan atas dasar prinsip menurut" Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

proses pembelajaran aktivitas fisik dan meningkatkan kemampuan motorik.

Menurut Berto Apriyano (2017), "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat dikatakan bahwa pengembangan aspek keterampilan gerak, pengetahuan gerak dan sikap merupakan tiga komponen utama dalam pelaksanaan pembelajaran.

Banyak cara untuk menjadi guru yang kreatif dalam proses pembelajaran, salah satunya dengan memanfaatkan media pembelajaran berbasis video dalam proses belajar. Media pembelajaran menjadi salah satu alat yang bisa digunakan guru untuk menyampaikan materi.

Sejalan dengan pendapat Utami, dkk, (2020) menyatakan bahwa media pembelajaran merupakan salah satu media yang bisa dipakai untuk meneruskan subjek belajar agar mampu membangkitkan perhatian, minat, serta perasaan peserta didik dalam aktivitas proses belajar mengajar untuk memperoleh tujuan pembelajaran.

Dalam proses belajar mengajar kehadiran media pun mempunyai arti yang cukup penting karena dalam kegiatan tersebut ketidakjelasan bahan yang disampaikan dapat dibantu dengan menampilkan media sebagai perantara (Yusmawati, Rihatno, & Rismawanti, 2020).

Pengguna media video dalam kegiatan pembelajaran dapat menarik perhatian siswa, sehingga menumbuhkan rasa ingin tahu dan termotivasi untuk belajar, dengan menggunakan media video akan berpengaruh dalam prosese pembelajaran.

Video termasuk dalam kategori bahan ajar audio visual.

Bahan ajar audio visual atau bahan ajar pandang-dengar merupakan bahan ajar yang mengkombinasikan dua meteri, yaitu: materi visual dan auditif.

Siswa lebih mudah mengingat dan memahami suatu pelajaran jika mereka tidak hanya menggunakan satu jenis indra saja, apalagi jika hanya indra pendengaran (Prastowo 2014:342).

Ketika siswa tidak berada di sekolah, misalnya liburan atau belajar dari rumah, mereka secara fisik akan menjadi kurang aktif dan memiliki waktu yang lebih lama untuk bermain ponsel, sehingga penggunaannya akan terasa jenuh, bahkan dengan stress yang berat dan ringan (Brazendale, 2017:117).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh dalam melaksanakan pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani sangat erat hubungannya dengan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas dan bergerak (Abdurrahim & Hariadi, 2018, Kemendiknas, 2010).

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. (Sari. D. N 2020).

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang banyak digemari oleh siswa di sekolah,

melalui kegiatan pengembangan diri dan kegiatan ekstrakurikuler, (Astuti, Y. 2023).

Menurut Erianti (2019) Permainan bolavoli merupakan suatu permainan regu yang sangat menarik dan termasuk ke dalam kelompok permainan menyerang dan bertahan.

Menurut Asnaldi (2020) "Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak langsung kontak dengan badan, sebab dibatasi oleh jaring atau net yang secara langsung menjadi tantangan bagi pemain untuk melewati bola ke daerah lawan tanpa menyentuh jaring atau net".

Menurut Erianti, &Astuti,Y., (2019) "Ide dasar permainan bolavoli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net kemudian untuk memenangkan suatu permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan"

Permainan bolavoli mewajibkan setiap individu untuk bisa melakukan gerak teknik dasar. Menurut Destiani dkk (2020:25) bahwa teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan "sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal".

1. Pembelajaran

"Menurut Jihat dan Haris (2012: 11), menyatakan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses yang terdiri dari kombinasi dua aspek, yaitu: belajar bertujuan kepada apa yang harus dilakukan oleh siswa,

mengajar berorientasi pada apa yang harus dilakukan oleh guru sebagai pemberi pembelajaran.

Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal (Deswandi & Ihsan, 2018).

2. Media Pembelajaran

Kata media dari bahasan Latin *medius* yang secara harfiah berarti “tengah perantara atau pengantar” dalam bahasa Arab media adalah perantara (*wasaa’ilu*) pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan.

Menurut Willadi Rasyid (2011:101) mengatakan bahwa “Media pembelajaran merupakan alat bantu dalam melakukan proses belajar mengajar bertujuan memberi ilustrasi dan penjelasan simbol simbol non-verbal dan gambaran dalam angan-angan suatu hubungan yang kompleks serta konsep yang abstrak.

Memberi kemungkinan untuk pembentukan sikap dan perubahan tingkah laku, mempertinggi daya serap, mempertinggi retensi, memperkuat minat, kemungkinan interaksi yang kompleks antara komponen-komponen dalam proses belajar mengajar.”

Menurut Cecep Kustandi dan Dandy Darmawan (2022:6) media pembelajaran adalah alat yang dapat membantu proses belajar mengajar yang berfungsi memperjelas makna pesan yang disampaikan sehingga

tujuan pembelajaran dengan lebih baik dan sempurna.

Menurut (Nasution, 2018), media pembelajaran adalah sebagai alat bantu mengajar, yakni penunjang penggunaan metode mengajar yang dipergunakan guru.

Sedangkan menurut (Arsyad, 2018), media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dalam proses belajar mengajar sehingga dapat merangsang perhatian minat siswa dalam belajar.

3. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Menurut Arsil (2018) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Menurut Damrah (2018:74) Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Artinya peserta didik setelah mendapat pembelajaran penjasorkes yang diberikan guru akan dapat memahami dan menerapkan kesadaran hidup sehat dan meningkatkan potensi fisik serta mempunyai sikap sportifitas yang tinggi (Asnaldi, A., Zulman, F. U.2018)

4. Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dan setiap tim terdiri dari enam pemain.

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang (Muttaqin, Winarno, & Kurniawan, 2016). Jenis-jenis Teknik Bolavoli :

a. Teknik Servis

Menurut (Pranopik, 2017)“mengatakan bahwa servis merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan”.

Menurut Saputra (2019:2), teknik servis yang harus dikuasai oleh suatu regu bolavoli menghasilkan point untuk meraih kemenangan.

Menurut Erianti & Yuni Astuti (2019:127), servis merupakan suatu usaha untuk menempatkan bola ke dalam permainan oleh pemain (atlet) kanan belakang yang berada di daerah servis.

b. Teknik Passing

Menurut Ahmad, dkk (2019), passing adalah pengoperan bola kepada teman satu regu dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun serangan kepada regu lawan.

Menurut Lubis (2020: 497), dalam sebuah permainan bolavoli dapat kita lihat bagaimana pentingnya teknik passing bawah dan passing atas dalam membangun serangan dan bertahan dalam permainan bolavoli.

Menurut Muhammad Sazeli Rifki, dkk (2021:3), passing adalah operan lengan bawah yang digunakan untuk mengontrol bola dan mengoperanya ke setter di net. Biasanya ini merupakan kontak pertama tim dan tembakan efektif untuk digunakan

dalam pertahanan, seperti saat menerima spike.

METODE

Berdasarkan permasalahan di atas maka jenis metode penelitian ini adalah penelitian & pengembangan atau *research and development*, yang merupakan suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggungjawabkan.

Dalam penelitian ini akan menggambarkan bagaimana “Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Berbasis Video dalam Pembelajaran Bolavoli di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota”.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA N 1 Suliki dengan yang berjumlah 350 siswa.

Teknik Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *Random sampling*. Sehingga jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 32 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Studi Pendahuluan, Tes instrument validasi media & materi, Tes Pengetahuan.

1. Tes Studi Pendahuluan



Gambar 1. Tes Studi Pendahuluan
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Instrumen berupa wawancara kepada guru PJOK yang digunakan untuk mengetahui kesulitan dalam materi pembelajaran yang sesuai dan berfungsi untuk memberikan inovasi pengembangan model pembelajaran berbasis multimedia.

2. Tes Validasi Media & Materi

Lembar validasi Media Berbasis Multimedia Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pembelajaran Bola Voli Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Suliki

Judul : Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Berbasis Multimedia Dalam Pembelajaran Bola Voli Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Suliki Kabupaten Luma Pulau Kota

Peneliti : Fera Fitri Yanti

Validator : Riki Korisno, S.Pd

Tanggal : 20 Mei 2025

A. Petunjuk

- Kami mohon kiranya bapak/ibu memberikan penilaian ditinjau dari beberapa aspek penilaian umum dan saran-saran untuk merevisi tentang model pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berbasis multimedia dalam pembelajaran bola voli yang saya kembangkan.
- Untuk penilaian ditinjau dari beberapa aspek, dimohon bapak/ibu memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom nilai yang sesuai dengan penilaian bapak/ibu.
- Untuk revisi-revisi bapak/ibu dapat langsung menuliskannya pada kolom saran yang tersedia.

B. Skala Penilaian

Dengan skala penilaian :

Skor	Kategori
4	Layak digunakan tanpa revisi
3	Layak digunakan dengan revisi kecil
2	Layak digunakan dengan revisi besar
1	Tidak layak digunakan

Gambar 2. Tes Validasi media & materi

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Pada instrumen media berbentuk validasi terkait penyajian materi pada video yang akan dikembangkan, diuji kepada dosen ahli media. Sedangkan pada instrument materi ini terkait kelayakan pada isi dan kesesuaian pada materi dengan video yang dikembangkan, serta berfungsi untuk memberikan masukan dalam pengembangan media pembelajaran berbasis video.

1. Tes Pengetahuan



Gambar 1. Tes Pengetahuan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes pengetahuan berupa tes tertulis dengan bentuk soal pilihan ganda. Tes ini terkait materi yang diberikan yaitu permainan

bola voli. Tes tertulis ini berupa pre-test sebelum menggunakan media berbasis video, dan berupa post-test setelah menggunakan media berbasis video.

HASIL

1. Hasil Penilaian Ahli

a. Media

Uji validasi media dilakukan oleh bapak Dr. Nofrion, M.Pd selaku dosen Geografi (FIS). Berdasarkan hasil validasi maka diperoleh hasil 90% dengan kriteria sangat layak.

Komentar dan saran

Silahkan tambahkan opening sebelum masuk ke video inti, tambahkan video permainan dari atlet internasional, dan buat narasi sebelum penayangan video tersebut.

Revisi

Sesuai dengan komentar dan saran dari validator tersebut, maka dilakukan perbaikan guna penyempurnaan produk dari fase awal sampai akhir dengan jelas.

b. Materi

Uji ahli materi meminta bantuan kepada Guru PJOK SMA N 1 Suliki bapak Riki Korisno, S.Pd maka diperoleh hasil 93%, dengan kriteria sangat layak

2. Hasil Uji Coba Produk

a. Hasil Pre-Test Siswa

Produk pengembangan diujikan di kelas X E.5 Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Suliki yang menggunakan media pembelajaran berbasis video.

Hasil tes siswa kelas X.E.5 dengan metode pre-test digunakan untuk membuktikan efektivitas media pembelajaran berbasis video pada materi bolavoli terhadap proses pembelajaran.

Sampel yang digunakan adalah siswa kelas X E.5 sebanyak 32 orang. Didapat nilai tertinggi 90, nilai terendah 40, rata-rata (mean) 67,63, SD (Standar Deviasi) 41,59. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan table distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pre-Test Siswa

Pre-Test		
Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi Refil
40-48	3	9
49-57	4	13
58-66	10	31
67-75	4	13
76-84	7	22
85-93	4	13

Sumber Data: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada distribusi frekuensi di atas dari sampel 32 yang diteliti 3 orang memiliki hasil pre-test pada kelas interval 40-48, 4 orang memiliki hasil pre-test pada kelas interval 49-57, 10 orang memiliki hasil pre-test pada kelas interval 58-66, 4 orang memiliki hasil post-test pada kelas interval 67-75, 7 orang memiliki hasil pret-test pada kelas interval 76-84, 4 orang memiliki hasil pret-test pada kelas interval 85-93.

b. Hasil Post-Test Siswa

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Post-Test

Post-Test		
Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Refil
50-58	2	6
59-67	5	16
68-76	6	17
77-85	9	28
86-94	6	17
95-102	4	13

Sumber Data: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada distribusi frekuensi di atas dari sampel 32 yang diteliti 2 orang memiliki hasil post-test pada kelas interval 50-58, 5 orang memiliki hasil post-test pada kelas interval 59-67, 6 orang memiliki hasil post-test pada kelas interval 68-76, 9 orang memiliki hasil post-test pada kelas interval 77-85, 6 orang memiliki hasil post-test pada kelas interval 86-94, 4 orang memiliki hasil post-test pada kelas interval 95-102.

3. Hasil Uji Analisi dan Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari pengembangan media berbasis video. Uji statistik yang digunakan adalah uji t test yaitu melihat pengembangan dari rata-rata hitung dalam satu kelompok yang sama dengan taraf signifikan 0,05.

Berdasarkan analisis yang dilakukan maka terdapat hasil tes awal pre-test yang tidak menggunakan media berbasis video dengan jumlah sampel 32 orang diperoleh rata-rata hitung mean yaitu 67,6. Sedangkan untuk nilai rata-rata hitung tes akhir post-test yang menggunakan media berbasis video adalah 78,8. Adapun hasil pengujian hipotesis disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 3. Hasil Analisis dan Uji Hipotesis

Uji Tes	Mean	T-hitung	T-tabel	Hasil Uji	Ket
Pre-Test	67,6	42,86	1,775	Signifikan	Ho ditolak, dan Ha diterima
Post-Test	78,8				

Sumber : Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa $t\text{-hitung} = 42,86 > t\text{-tabel} = 1,775$, Maka

Ho ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengembangan media berbasis video pada materi bolavoli memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pembelajaran media berbasis video pada materi bolavoli.

PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang bertujuan untuk menghasilkan media pembelajaran dan mengetahui kelayakan dari pada media pembelajaran tersebut serta melihat bagaimana respon siswa terhadap media pembelajaran yang dirancang.

Namun, media yang kita gunakan harus selalu disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan, karakteristik siswa yang akan menjadi sasaran, tingkat efektivitas dan efisiensi sehingga media pembelajaran mampu memberikan dampak yang positif dalam proses pembelajaran guna tercapainya tujuan pembelajaran.

Video pembelajaran merupakan gabungan dari beberapa media seperti teks, gambar, video, suara dan grafik yang dapat digunakan dalam kegiatan proses belajar mengajar.

Dengan menggunakan media pembelajaran berbasis video yang akan sangat membantu siswa dalam memahami materi dan mengulang kembali di rumah secara mandiri, karena adanya media pembelajaran siswa akan lebih mudah dalam memahami materi yang disampaikan baik mengenai teori maupun praktik begitu pun

dalam meningkatkan kemauan siswa dalam belajar.

Sampel yang digunakan adalah siswa kelas X sebanyak 32 orang. Hasil tes dari tes tersebut menunjukkan rata-rata nilai pre-test siswa adalah 67,6 sedangkan rata-rata nilai post-test siswa adalah 78,8 dengan menggunakan uji t dapat diperoleh $t = 42,86 > t_{table} = 1,775$ dengan taraf yang signifikan yaitu 0,05.

Berarti terdapat perbedaan yang nyata antara hasil pre-test sebelum menggunakan media pembelajaran berbasis video dengan hasil post-test setelah menggunakan media pembelajaran berbasis video.

Setelah memperoleh kenaikan nilai pada pre-test terhadap post-test media pembelajaran tersebut dinilai baik dalam meningkatkan pembelajaran bagi siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian tentang pengembangan media berbasis video pembelajaran.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada materi bolavoli di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Suliki, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran berbasis video dari kedua data validasi dinyatakan sangat layak di uji coba sebagai media berbasis video pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada materi bolavoli.

Dengan dilakukannya proses pembelajaran yang menyenangkan, membuat nilai siswa ketika diberikannya soal post-test

mengalami peningkatan dari sebelumnya saat mengerjakan soal pre-test.

Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil tersebut dinyatakan sangat layak digunakan sebagai media berbasis video pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada materi bolavoli di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Suliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil (2018:5). Bahan Ajar Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang : FIK UNP.
- Arsyad, A. (2018, Juni). Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Teni Nurrita*, 03(1), 174.
- Asnaldi, A. (2020). Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 23-35.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Astuti, Y. (2023). Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bolavoli Siswa. *Jurnal Penjakora*, 10(1), 46-54.
- Berto Apriyano. (2017). Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (Penjasorkes) pada Pelajar SMP Pertiwi Siteba Padang. *Jurnal Menssana Vol. 2, NO. 2*.
- Brazendale K, et al. (2017). Understanding Differences Between Summer Vs. School Obesogenic Behaviors Of Children: The Structured Days Hypothesis, *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 14 doi.Org/10.1186/S12966-017-0555-2
- Damrah (2018:5) Dasar-dasar Pendidikan Jasmani. Padang: FIK UNP. Depdiknas
- Damrah. 2020. Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di Masa New Normal Covid19. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 11(2)
- Destiani dkk. (2020). Teknik Pembelajaran Permainan Bola Voli Mix. Palembang: Bening Media Publishing
- Deswandi, F. U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa terhadap Keterampilan Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota PadanG. *Jurnal MensSana*, 3 (1), 48-66.
- Erianti & Yuni Astuti (2019:127). Buku Ajar Bolavoli. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Jihat & Haris. (2012). Evaluasi Pembelajaran. Yogyakarta: Multi Pressindo
- Kuswanto, J., & Radiansah, F. (2018). Media Pembelajaran Berbasis Android Pada

Mata Pelajaran Sistem Operasi Jaringan
Kelas Ix. Jurnal Media Infotama, 14(1).

Prastowo, Andi. 2014. Pengembangan Bahan Ajar Tematik, Jakarta: Kencana Prenadamedia Group

Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Jurnal Sporta Saintika, 5(2), 133-138.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Pendidikan Keolahragaan.

Utami, Khairuddin Mahrus M. (2020). Perbedaan hasil belajar biologi siswa pada penggunaan media video dengan media powerpoint melalui pembelajaran dalam jaringan (daring) di SMAN 3 Mataram Tahun Ajaran 2020/2021. Jurnal ilmiah profesi pendidikan, 5(2), 96-101. <https://doi.org/10.29303/jipp.v5i2.120>

Willadi Rasyid. (2011). Strategi Model Pembelajaran Penjaskesrek. Padang. Sukabina Press.

Yusmawati, Rihatno T & Rismawati. (2020) Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Melempar Dengan Media Audio Visual pada Siswa kelas III SD N 03 Jelambar Baru Jakarta Barat. Jurnal SEGAR Volume 8 Nomor 2, <http://journal.unjac.id/unj/index.php/segar/article/view/15429>